N°9 - SETTEMBRE 2015 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

Dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR

-88 NUOVE RICETTE

MENU *di fine* STAGIONE

PIATTI FACILI CHE PROFUMANO DI MARE E DI BOSCO

SANDWICH VEGETARIANO
Melanzane e zucchine in crosta croccante

IN TAVOLA

LA DELICATEZZA DEL SEMOLINO IN RICETTE DOLCI E SALATE

FICHI, DELIZIA MEDITERRANEA

FINGER FOOD PER UN PARTY CON GLI AMICI

VIAGGIO IN ALTA PROVENZA E NEL PAVESE

AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 8,00 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,90 - SVIZZERA CHF 10,80 - UK GBP 7,50

IL TUO IMPEGNO
MERITA IL MIGLIOR RISULTATO

PRONTI PER VOI
1 Il direttore Ettore Mocchetti con Francesca Meroni di Meritalia, entusiasta lettrice e collezionista della nostra rivista.
2 Arrosto freddo con i fichi, "buoni prodotti" del mese (pag. 69).
3 Per un pranzo veloce, un ricco panino vegetariano (pag. 38).

"Settembre: era la più bella delle parole, l'aveva sempre sentita dentro, perché evocava aranci in fiore, rondini e rimpianto", scrive il romanziere americano Alexander Theroux nel suo capolavoro *Darconville's Cat*. È un mese duale, settembre. È ancora estate ed è già autunno, ricorda la vacanza, mentre già progetta un anno di lavoro. Anche in tavola, anche in cucina, ed è la sua ricchezza, il suo fascino. Così ecco, per ricominciare, per purificarsi delle scorie dell'ozio vacanziero, un contributo che *si richiama al mangiar sano*: quattro ricette leggere che eliminano tossine e radicali liberi e iniettano nuovo sprint per i giorni di stress che ci attendono. Il protagonista del capitolo sui "buoni prodotti" l'abbiamo ugualmente scelto per le sue virtù rigeneranti. Si tratta del *fico: un tesoretto di sali minerali* ricostituenti e rivitalizzanti, di vitamine e zuccheri, di enzimi e mucillagini che migliorano l'assorbimento dei suoi nutrienti, un alleato prezioso nei cambi di stagione quando l'organismo chiede un plus di energia. Lo proponiamo in tre "idee" facili e in quattro ricette salate e dolci, insolite perché coinvolgono maiale e risotto. Ancora, per prolungare l'effetto vacanza e i suoi ritmi sciolti, abbiamo pensato uno *spazio dedicato al finger food* compitato in dodici assaggi, piccoli ma gustosissimi, ideali per un party tra amici, sul terrazzo di casa, sotto le stelle, magari conditi con un paio di drink all'uva e al fico d'India come quelli raccontati nella rubrica "Su di giri". La "Scuola di cucina" guarda invece verso l'autunno mettendo sotto i riflettori un classico della cucina contadina qual è *la pasta e fagioli* preparata secondo la ricetta della tradizione con borlotti e pasta fresca, e in tre variazioni tra cui una esotica che profuma d'Oriente. Altro classico del periodo che merita una rivisitazione è il *semolino*, già amato dall'Artusi, che offriamo al lettore, oltre che nella versione classica, in quattro piatti sia dolci che salati. Nel numero si parla anche di *acque minerali* (una piccola inchiesta sulle caratteristiche organolettiche e di gusto di alcuni dei principali brand) e di *yogurt con sei complementi* che lo trasformano in un minipasto, mentre, restando in tema caseario, Davide Oldani si diverte a "reinterpretare" il latte, quello cagliato, abbinandolo a gamberi, panna al pompelmo e a una granita dello stesso frutto. A completare il ricco palinsesto, che come sempre prevede un nutrito ricettario di mare e di terra, concorrono l'angolo vintage dove si reinterpreta la *torta di riso di Corrado*, l'indimenticato conduttore de "La Corrida", e i viaggi nelle terre del gusto, questa volta *il Pavese e l'Alta Provenza*, due territori dove il mangiare e il bere bene sono quasi una religione. In tutto le ricette pensate e cucinate in redazione sono 88: una pausa ghiotta e leggera prima di avventurarsi nei menu più robusti delle stagioni fredde.

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Uno chef lo pensa e lo realizza, e un redattore segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

Fotografie di Matteo Carassale, Beatrice Prada

QUESTO MESE:
- In edicola lo speciale "Pizze, focacce e torte salate".
- È il momento di preparare conserve e confetture.
- L'Expo dura ancora 2 mesi.

Settembre
SOMMARIO

PAGINA 46
Tante nuove idee per arricchire lo yogurt trasformandolo in un pasto alternativo

PAGINA 60
Finger food, bocconcini deliziosi e facili da preparare

IDEE

PAGINA 14

PAGINA 70

SUGGESTIONI

RICETTE

PAGINA 101

GUIDE

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra più di 20.000 ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

APP Per portarci sempre con te anche in mobilità sul tuo smartphone puoi scaricare le nostre APP per iPhone, Android, Windows Phone, BlackBerry 10.

e in più

Facciamo Scuola

LA SCUOLA DI CUCINA Leggere ti piace ma il tuo sogno è mettere le mani in pasta? Non perderti i nostri corsi di cucina. Li puoi trovare nella sede storica di Milano ma anche a Genova e a Torino, o durante le vacanze con i nostri chef. www.scuolacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

N. 9 - Settembre 2015 - **Anno 86°**

Direttore Responsabile
ETTORE MOCCHETTI

Art Director
GIUSEPPE PINI
Photographic Contributor
MARTINA UDERZO
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
MARIA VITTORIA DALLA CIA (caposervizio gastronomia) - vdallacia@lacucinaitaliana.it
LAURA FORTI - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (responsabile)
SARA DI MOLFETTA
FRANCESCA SAMADEN (speciali e supporti pubbliredazionali)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
MARIA GRAZIA CECCONELLO - cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, DAVIDE BROVELLI, DAVIDE NEGRI, DAVIDE NOVATI, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA, FABIO ZAGO

Hanno collaborato
IRENE BARATTO, RICCARDO BIANCHI, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, ANNA CASIRAGHI, SAMANTA CORNAVIERA, EMMA COSTA, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE, AMBRA GIOVANOLI, GIANLUCA LADU, SIMONA PARINI, NICOLA SORRENTINO, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE)

Per le foto
AG. 123RF, AG. 500PX, AG. CONTRASTO, AG. GETTYIMAGES, AG. HEMIS, AG. ISTOCKPHOTO, AG. LA CAMERA CHIARA, AG. MARKA, AG. MONDADORI PORTFOLIO, AG. SIME, UMBERTO BARCELLA, ALVISE BARSANTI, FRIEDER BLICKLE, MATTEO CARASSALE, MATTEO COLOMBO, ARCANGELO FAZIO, MATTEO IMBRIANI, RICCARDO LETTIERI, FEDERICO MILETTO, PEPE FOTOGRAFIA, MASSIMO PISATI, BEATRICE PRADA, MAX ZAMBELLI

Editorial Director FRANCA SOZZANI

Publisher GUIDO RUCCIO
Advertising Manager FEDERICA METTICA

Vice President Special Interest Media PAOLA CASTELLI

Agenzie e Centri Media Off Line
Francesca Guicciardi, Alessandra Manenti, Raffaella Spreafico, Marco Zerbini.
Digital Advertising Elia Blei *Direttore. Centri Media Digital Lombardia* Carlo Carrettoni *Responsabile,* Manuela Bondioli, Simona Di Liddo, Letizia Morelli, Giovanni Scibetta

Uffici Pubblicità Italia Informazioni - Tel. 02 85612836 - Fax 02 85612698

Liguria, Lombardia, Piemonte, Valle D'Aosta
Alessandra Actis, Daniela Dal Pozzo, Angela D'Amore, Giovanni Lombardi, Laura Milano, Silvia Montessori, Massimo Palmariello
Tre Venezie, Emilia Sabrina Grimaldi *Responsabile,*
Paola Bandini, Rosa Lo Cascio, Riccardo Marcassa - Tel. 049 8455777 - Fax 049 8455700
Toscana, Umbria Serena Miazzo, Giuliana Montagnoni Tel. 055 2638526 - Fax 055 2268654
Romagna e Marche Alessandra Rossi - Cell. 339 8698894
Lazio Silvia Bochicchio - Tel. 06 84046411 - Fax 06 8079249
Campania Salvatore Fasolo cell: 320 6219168
Abruzzo, Molise e Sud Francesco Semeraro - Cell. 348 3212118

Uffici Pubblicità Estero:
Parigi/Londra Angela Neumann, Adeline Encontre - Tel. 0033 1 44117885 - Fax 0033 1 45569213
New York Alessandro Cremona - Tel. 001 212 380 8236 - Fax 001 212 786 7572
Barcellona Silvia Faurò - Tel. 0034 93 2160161 - Fax 0034 93 3427041
Monaco di Baviera Filippo Lami - Tel. 0049 89 21578970 - Fax 0049 89 21578973

Servizio Abbonamenti Il Servizio Clienti è a vostra disposizione al **n. 199.133.199***, o inviando un fax al **n. 199.144.199** o scrivendo a: **abbonati@condenast.it**
Costo chiamata: da telefono fisso (Italia) 11,88 centesimi di euro al min. + IVA senza scatto alla risposta, da cellulare il costo è legato all'operatore utilizzato.

 Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 7924 del 09-02-2015

IN COPERTINA *"Sandwich" di melanzane e zucchine* (pag. 117)
Ricetta di Walter Pedrazzi - *Foto di* Riccardo Lettieri

RICETTARIO DI STILE TROLLBEADS
GIOIELLI A MODO TUO

Tra il mondo dei fornelli e quello dello stile, l'importante è personalizzare, aggiungere un tocco, suscitare un'emozione. TROLLBEADS, il marchio Danese, da 38 anni leader nel settore dei gioielli componibili, propone un colorato ricettario per salvare lo stile in ogni occasione.

Prendete i beads in Argento, Oro, Pietre Preziose e Vetro artigianale, insaporite con un pizzico di storia d'estate e versate tutto nel bracciale o collana dedicato ai mesi più attesi dell'anno!

Non sarà la vostra abilità culinaria a decretare l'esito finale, saranno gli ingredienti di significato selezionati e disposti sul gioiello. Ogni ricetta ha una storia; ogni beads, rende il giusto tributo alle vostre passioni...

...Ed ecco cotta, sfornata e pronta la ricetta ideale per un'estate da ricordare!

Perchè la tua storia
è una favola da raccontare…

Per le buone forchette che non rinunciano ad assecondare le tendenze più in voga.

Per donare un'energica marcia in più.

Per riscaldare l'anima e riportare alla mente episodi felici.

Per gli amanti dell'inconfondibile aroma italiano.

I menu di settembre

SEI PROPOSTE **SCELTE** TRA LE NOSTRE RICETTE

MARINARO

HAPPY HOUR

FACILE

GOURMET

VEG TUTTO FUNGHI

ALL'ORIENTALE

Dove andare

DA NORD A SUD, DAL FESTIVAL DELLO STRUDEL A QUELLO DEL PEPERONCINO: UN BREVE *VIAGGIO* TRA LE **ECCELLENZE** ALIMENTARI DEL BEL PAESE. CON UN SALTO IN TIROLO PER SCOPRIRE I GIARDINI DI CRISTALLO DI SWAROVSKI A HALL

A CURA DI EMMA COSTA

5-6 SETTEMBRE

RIVALTA DI LESIGNANO DE' BAGNI (PR)
Biodiversità in mostra

In una grande stalla nel parco di Barboj, mostra mercato di aziende custodi di antiche razze animali e di antiche varietà ortofrutticole del territorio che rischiano di scomparire. Per difendere e far conoscere i valori della biodiversità.

www.rural.it

18-21 SETTEMBRE

SOAVE (VR)
Appesi per le recie

Festa della vendemmia della garganega, vitigno dei vini Soave e Recioto di Soave: i grappoli vengono fatti passare sotto due delle tre porte medievali della città, appesi come si faceva una volta per le "recie", orecchie in veneto, i due primi racimoli del raspo.

www.stradadelvinosoave.it

9-13 SETTEMBRE

DIAMANTE (CS)
Peperoncino festival

In un mix di buona tavola, intrattenimento e cultura, fra mostre d'arte, proiezioni cinematografiche, spettacoli di strada e menu afrodisiaci, si svolge la ventitreesima edizione dell'evento dedicato alla gastronomia calabrese e al suo protagonista, il peperoncino.

www.peperoncinofestival.org

INFUOCATO
Il calabrese è nella Top 20 dei peperoncini più piccanti al mondo

12-14 SETTEMBRE
MILANO
BOTTIGLIE APERTE
IL PIÙ IMPORTANTE APPUNTAMENTO VINICOLO DI MILANO AL MUSEO DELLA SCIENZA E DELLA TECNICA.
www.bottiglieaperte.it

L'aceto balsamico tradizionale del Consorzio Tutela Aceto Balsamico di Modena

27 SETTEMBRE
MODENA
ACETAIE APERTE
IN TUTTA LA PROVINCIA DI MODENA IL CONSORZIO TUTELA ACETO BALSAMICO DI MODENA E IL CONSORZIO ACETO BALSAMICO TRADIZIONALE DI MODENA DOP ORGANIZZANO DEGUSTAZIONI E VISITE GUIDATE NELLE AZIENDE DI PRODUZIONE.
www.acetaieaperte.com

Fotografie di 123rf, Arch. Aceto Balsamico Tradizionale di Modena DOP, F. Blickle

tutto
SETTEMBRE

HALL (AUSTRIA)
Un mese brillante

A Hall, in Tirolo a 40 km dal confine italiano, sorgono i luccicanti Mondi di Cristallo Swarovski arricchiti nel 2015 di nuove camere delle meraviglie e di un giardino "incantato". In città di scena l'Autunno del vino (il 4 e il 5) e la Festa dell'Agricoltura Biologica di Montagna (il 12), con la presenza anche di agricoltori biologici atesini e friulani.

www.swarovski.com/kristallwelten

CUCINA VALLIGIANA CON DEGUSTAZIONI DEI MIGLIORI VINI E DISTILLATI TRENTINI

19
SETTEMBRE

MOENA (TN)
FASSA **FUORI** MENU

Per il Festival del Puzzone di Moena Dop, saporito formaggio vaccino tipico della Val di Fassa, escursione guidata fino al caratteristico **borgo Turchia** dove, in antichi fienili, alcuni fra i migliori cuochi della valle servono piatti a base di prodotti locali. *www.fassa.com*

11
SETTEMBRE

ALPE DI SIUSI (BZ)
FESTA DELLO **STRUDEL**

Nella piazza Oswald von Wolkenstein di Siusi allo Sciliar cuochi e pasticcieri di ristoranti, **masi e rifugi** preparano il tipico dolce altoatesino di mele, pinoli, uvetta, cannella e chiodi di garofano. Ci sono anche lezioni per chi vuole imparare a farlo. *www.alto-adige.com*

In Calabria per scoprire la forza del peperoncino e le **novità più piccanti** dai cinque continenti.

25-27
SETTEMBRE

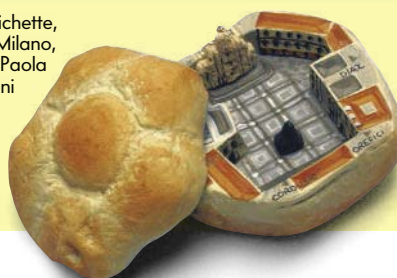
CARAVINO (TO)
Tre giorni per il gusto

Al Castello di Masino, bene del FAI, Fondo Ambiente Italiano, fiera di eccellenze enogastronomiche. Domenica 27 "Pranzo del Rammendo", menu di antichi piatti del Canavese. Prenotare.

faimasino@fondoambiente.it

19-20 SETTEMBRE
FRANCIACORTA (BS)
FESTIVAL FRANCIACORTA
WEEKEND DI EVENTI DI ENOGASTRONOMIA, ARTE E CULTURA IN OLTRE SESSANTA CANTINE.
www.festivalfranciacorta.it

18-21 SETTEMBRE
BRA (CN)
X EDIZIONE DI "CHEESE"
"ALLE SORGENTI DEL LATTE PER NUTRIRE IL PIANETA": DAI MONTI UN NO AI FORMAGGI CON IL LATTE IN POLVERE.
cheese.slowfood.com

Una delle michette, dedicate a Milano, dell'artista Paola Ponzellini

8-22 SETTEMBRE
MILANO
PAGINE DI PANE
LA BIBLIOTECA BRAIDENSE OSPITA UNA MOSTRA INTERNAZIONALE DI LIBRI D'ARTISTA SUL PANE.
it.expoincitta.com

LE SUSINE

L'alto contenuto di zuccheri le rende dolci ma conservano una leggera **NOTA ASPRIGNA** data dalla presenza di un particolare acido. I susini sono molto diffusi in Friuli, dove si fanno gli "gnochi de susini", gnocchi di patate ripieni di polpa di susine, aromatizzati alla cannella. **SONO UNO DEGLI INGREDIENTI** *delle ricette alle pagine 41 e 121.*

LE MANDORLE

Sono solo cinque i paesi in cui fioriscono i mandorli. L'Italia è uno di questi e non c'è regione che non abbia un dolce tipico a base di mandorla. Un etto fornisce 600 calorie, ricche di **PREZIOSI GRASSI** vegetali. **SONO UNO DEGLI INGREDIENTI** *delle ricette alle pagine 41, 113, 131 e 137.*

È il momento di

FAGIOLI
BARBABIETOLE
CETRIOLI
VERZA
UVA
FICHI
MELE
NOCI
NOCCIOLE
CASTAGNE
LECCE
PALAMITE

La liquirizia

Si raccolgono adesso le radici di questa pianta da cui si ricava il succo scuro utilizzato per liquori, bon bon e in pasticceria. La liquirizia si trova anche in polvere ed è usata per **AROMATIZZARE** risotti e molte ricette di carne e di pesce nella cucina modernista.

Giusti adesso

TRA ESTATE E AUTUNNO: È TEMPO DI SUSINE, MANDORLE, ORTICHE E LIQUIRIZIA. MA C'È ANCHE LA TINCA, UMILE PESCE DI *ACQUA DOLCE* DA RISCOPRIRE IN SETTEMBRE, QUANDO **DÀ IL MEGLIO DI SÉ**

A CURA DI EMMA COSTA

LE ORTICHE

Settembre è uno dei mesi dell'anno più indicati per raccogliere le ortiche (l'altro è aprile). Facile incontrarle in passeggiata, ma bisogna scegliere terreni puliti, munirsi di guanti e raccogliere le **FOGLIE PIÙ TENERE**. Contengono ferro e hanno il sapore un po' pungente degli spinaci. Ottime nei risotti, nelle zuppe e nelle frittate.

PRIMA DI CUCINARLA NON VA SQUAMATA MA LAVATA BENE

la Tinca

Abita le acque ferme e paludose e ora che la portata dei fiumi è ancora debole, è **FACILE DA PESCARE**. Ha polpa compatta, ideale da cuocere al forno, anche se talvolta sa lievemente di terra e ha molte spine. Da buongustai la tinca Gobba Dorata del Pianalto di Poirino (Piemonte): fritta e poi marinata con aceto, vino bianco ed erbe aromatiche.

Fotografie di 123rf, iStockphoto

Il piacere delle buone tradizioni

NEL SEGNO DELLA NOBILE CULTURA *PIEMONTESE* DELLA TAVOLA, CON UN FINALE **ECOLOGICO**: UN CAFFÈ PREPARATO CON LE NUOVE CIALDE COMPOSTABILI

A CURA DI RICCARDO BIANCHI

Mamma, giovane, con tre figli, una laurea alla Bocconi, **Carolina Vergnano** è amministratore e responsabile export di Caffè Vergnano, storico produttore piemontese di caffè d'alta gamma fin dal 1882 ("da noi non ci sono veri e propri amministratori delegati, siamo una famiglia e tutti concorrono alle fortune dell'azienda"). Da sempre tra le sue grandi passioni c'è il cucinare. Spiega: "Mi piace ricevere e mi piace mangiare bene e sano. Stare ai fornelli è quindi l'unica soluzione".

DA TUTTO IL MONDO
Raccolti verdi, i chicchi di caffè tostati diventano di color bruno, s'ingrossano ma perdono il 25% del loro peso.
SOTTO: Carolina Vergnano.

I miei segreti

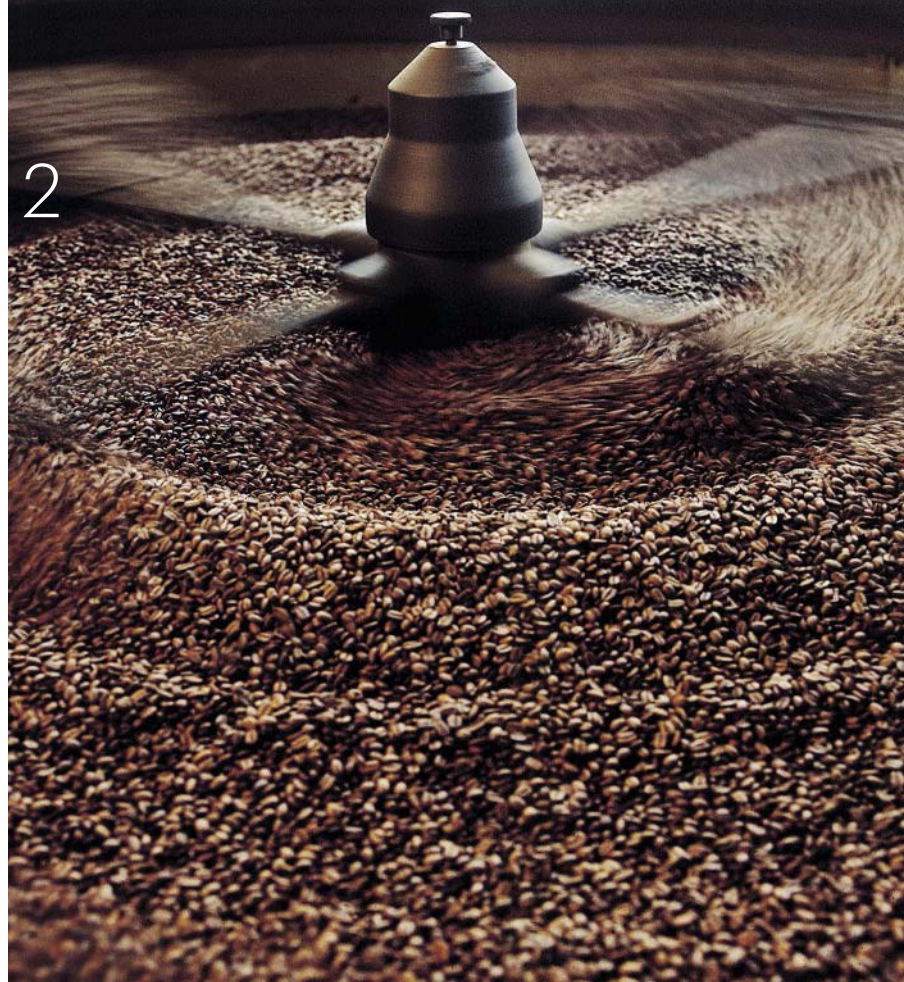
Le piace dunque ricevere. Ma ricevere chi in particolare?
Gli amici, ma soprattutto i miei cari. I miei fratelli Giovanna ed Enrico, che lavora in azienda. In genere ognuno porta qualcosa, si preparano gli antipasti piemontesi e si cucina il piatto principale durante la cena. Amo molto queste consuetudini familiari.
Che cosa le piace cucinare?
I piatti della cucina classica sabauda, il vitello tonnato, le uova ripiene, l'insalata russa che mi riesce molto bene, i fritti, gli arrosti e i bolliti. Mi divertono anche i risotti, anche se devo dire che il maestro in questo campo è mio padre Franco.
E il pesce?
Anche quello, ma non lo preparo di frequente.
Gli ingredienti che impiega sono d'eccellenza, immagino...
Se si vuole mangiar bene e sano la materia prima non può che essere di alta qualità. Qui viviamo in una realtà di dimensioni ridotte, perciò i produttori locali si conoscono bene, si sa come lavorano. Il mercato del paese, dove portano i loro prodotti, è un'ottima fonte di rifornimento. E poi ci sono le aziende agricole, come, per esempio, Frutti Rossi, che propone solo, si fa per dire, ciliegie, lamponi, more e le fragoline. Le più buone del mondo, glielo posso garantire. Senza dimenticare il mio orto domestico che mi dà grandi soddisfazioni. Patate, zucchine, pomodori, gli aromi sono farina del mio sacco...
E dove li cucina?
In una grande cucina aperta, con isola centrale dotata di fornelli e lavelli. Un ambiente moderno, ampio e molto conviviale nel quale c'è anche il tavolo dove si pranza. Del resto non riesco a immaginarmi impegnata a cucinare in un locale a sé stante, lontana dagli ospiti. Mi piace lavorare a contatto con i commensali, che siano amici, parenti o anche "soltanto" i miei, chiacchierare, scherzare con loro. Per me cucinare fa strettamente parte dell'atto del ricevere.
Questo rito contempla anche l'apparecchiatura →

Fotografia di 123RF

1

2

3

"LA NOSTRA CAPSULA? ELIMINABILE NELL'ORGANICO COME UNA BANANA"

TECNOLOGIA & GUSTO

1 - I vari tipi di caffè alla base della miscela Vergnano vengono acquistati direttamente dalle migliori piantagioni di tutto il mondo selezionate con cura dall'azienda.

2 - Un passaggio basilare nel processo di lavorazione del caffè è la tostatura, durante la quale si formano le 800 sostanze responsabili del gusto e dell'aroma del caffè, mentre il chicco di caffè assume l'aspetto brunito e aumenta del 30% il proprio volume.

3 - "Cosa hanno in comune una capsula Caffè Vergnano e una banana?", chiede la campagna per il lancio delle capsule compostabili. La risposta è: "Entrambe si possono smaltire nell'organico". Le capsule sono disponibili nei gusti cremoso, arabica, intenso, lungo intenso, dec e, ultima novità, espresso macchiato.

→

della tavola in una certa maniera "elegante"?
Sì. Che sia un'occasione speciale o la routine quotidiana, che si sia in due o in quindici, non si scappa: la tavola la imbandisco sempre anche se con sobrietà.
Il gusto trasandato non mi si addice.

Considerando i suoi tanti impegni in azienda e anche fuori azienda per tessere relazioni strategiche per l'azienda di famiglia o per iniziative benefiche, come riesce a trovare il tempo per dedicarsi ai doveri-piaceri della convivialità?
Con l'organizzazione. La domenica, quando la famiglia dorme, sfoglio le riviste di gastronomia, *La Cucina Italiana* in testa, ovviamente. Poi mi metto a pensare ai menu per la settimana, agli ingredienti che ci vogliono, a ottimizzare la logistica degli acquisti. Fatto questo, le cose filano lisce.
Mi vengono in aiuto anche le abitudini di famiglia. Nel menu ci sono dei punti fermi come gli gnocchi alla romana il lunedì...

Alla fine del pranzo, arriva il rito del caffè. Che rapporto ha con questo nettare "di famiglia"?
In un certo senso, il caffè ce l'ho nel dna. Il primo, l'ho anche scritto, l'ho bevuto, o almeno assaggiato che nemmeno avevo due anni. Oggi non ne posso fare a meno. La mia giornata non potrebbe mai cominciare senza una robusta dose di caffè.

In capsule Vergnano?
No, lo confesso. Il primo lo preparo con la moka. Una moka da sei che mi bevo tutta da sola! Della moka mi piace tutto, il profumo, il rumore del liquido che sale e bolle, il gusto "allungato", lento. Un rito di cui non posso fare a meno. Gli altri caffè sono invece in capsula, in totale ne prendo 10 al giorno, un bel record, ma d'altronde la mia storia con il caffè è tutta "straordinaria".

A iniziare dal suo progetto delle capsule compostabili, cioè eliminabili nel contenitore dei rifiuti umidi. Un modo di far combaciare etica e piacere...
Oggi produciamo troppi rifiuti, e troppi sono quelli che non si sa come smaltire. L'idea di una capsula che possa finire nell'organico come una banana nasce da questa riflessione. Per mettere a punto il prodotto abbiamo attraversato mille vicissitudini, ma il risultato, devo dire, mi rende molto soddisfatta. Tanto più che la capsula è compatibile anche con le macchine di un colosso come Nespresso.

Torniamo alla cucina e alla tavola. Ha mai sbagliato un piatto?
Mi viene in mente un Natale. I miei Natali hanno sempre un tema, bianco e nero e così via. Quell'anno il tema era bianco e rosa. Avevo pensato di fare delle meringhe nei due colori. Niente, non c'è stato verso che me ne riuscisse una. Una débâcle totale!

Per finire, ci racconti invece di un successo...
La zuppa di pesce che ho preparato un paio di settimane fa. Tutti hanno detto che era superba. Lo era davvero.

Fotografia di Pepe fotografia

5 artigiani del cibo

DAI MIGLIORI PRODUTTORI ITALIANI, **ORIGINALI SPECIALITÀ** PER SEDURRE IL PALATO

TESTO SIMONA PARINI

Profumo di montagna *Uno dei segreti del burro Stella Orobica è il pascolo alto sulla montagna sopra il lago della Casera, sotto il Pizzo Meriggio nelle Orobie.*

"Utilizziamo solo **il latte** *delle nostre mucche e lo lavoriamo secondo la più antica tradizione".*

Giuliano MURADA

1

L'ORO BIANCO DI VALTELLINA

Il poco più che trentenne Giuliano Murada proviene da una famiglia di allevatori e agricoltori e ne continua la tradizione per "vivere e lavorare in un mondo a dimensione d'uomo". Ad Albosaggia, a pochi chilometri da SONDRIO, gestisce con i genitori e il fratello un'azienda agricola con 50 mucche di razza **PEZZATA ROSSA**. Alimentate a fieno ed erba e libere di pascolare nell'alpeggio a 1.500 metri di altitudine durante la stagione estiva, producono il latte da cui si ricava, oltre ai formaggi, un grande burro di montagna. La panna cruda, priva cioè di trattamenti, è lavorata utilizzando ancora attrezzi artigianali come la zangola di legno.

DOVE TROVARE IL BURRO ARTIGIANALE

Azienda Agricola Stella Orobica, via Torchiane 32, Albosaggia (SO), tel. 0342510161, www.stellaorobica.com

LA FORMA DEL BURRO

Due fasi della messa in forma del panetto di burro Stella Orobica. L'operazione è svolta a mano e conferisce al panetto il caratteristico aspetto a striature.

"Martarè è **un omaggio** *al talento di un pasticciere rivoluzionario".*

Massimo ZETTI

AI 4 CIOCCOLATI

Per fare un omaggio alla torta al cioccolato di GIULIO CORTI, grande pasticciere fiorentino scomparso nel 2004, Massimo Zetti ha creato Martarè: nata nel **LABORATORIO** dell'Osteria de L'Ortolano, gestita con la moglie Marta, la torta è preparata con quattro cioccolati fondenti provenienti da Perù, Venezuela, Repubblica Dominicana e Madagascar. Il consiglio è gustarla dopo una breve sosta in frigorifero e con il Visciolato, il vino da meditazione marchigiano.

DOVE TROVARE LA TORTA

Osteria de L'Ortolano, via degli Alfani 91/r, Firenze, tel. 0552396466, www.osteriafirenze.com

2

DOVE TROVARE LO SPIRITO DEI MIELAI

Azienda Agricola Xuto, via P.E. Scamporlino 4, Sortino (SR), www.xuto.it

3

DOLCE NETTARE

Quella di Marco Cannata è la storia di un apicoltore appassionato delle tradizioni del suo territorio, la Sicilia dei MONTI IBLEI. Due anni fa, insieme a tre soci, ha fondato a Sortino la società agricola Xuto. Qui, con il contributo di un maestro distillatore siciliano, produce **HYBLON**, liquore al miele che riprende la tradizione dello *spiritu re' fascitrari* che i fascitrari (apicoltori che utilizzano arnie in legno di ferula chiamate fascetri) ottengono da sempre distillando e sostanze residue della torchiatura dei favi e aggiungendo aromi naturali.

"Abbiamo ripreso un liquore che ha più di **duemila anni** *e l'abbiamo adattato al gusto contemporaneo".*

Marco CANNATA

"Voglio che **tutti** *possano gustare i prodotti che hanno reso la cucina campana famosa nel mondo".*

Giuseppe ACCIAIO

POMODORO IN FILETTI

Con i prodotti L'Orto di Lucullo, Giuseppe Acciaio porta in tavola i sapori della sua terra, la **CAMPANIA**. Le pacchetelle sono i filetti dei pomodorini del Piennolo del Vesuvio Dop. SCHIACCIATI A MANO, messi sottovetro, senza conservanti, sono ideali sulla pizza, mentre saltati in padella per due o tre minuti con olio e uno spicchio d'aglio in camicia sono il condimento perfetto e veloce per gli spaghetti di Gragnano.

DOVE TROVARE L'ORTO DI LUCULLO

G.M.A. Import Specialità, via Andolfi 4, Pompei (NA), tel. 0815369600, www.lortodilucullo.it

4

5

MENO SALE, PIÙ SALUTE, TANTO GUSTO

Carlo Galloni nell'azienda di famiglia gestita con la sorella produce PROSCIUTTI CRUDI DI PARMA selezionando solo cosce di maiali italiani e lo fa anche pensando a chi vuole diminuire il consumo di sale senza rinunciare al sapore. Il suo *Dulcis* mantiene infatti tutto il carattere del salume tradizionale con un **VANTAGGIO**: meno sodio (25% rispetto alla media dei crudi) e più potassio, 30%. È il risultato, ottenuto dopo anni di ricerche, di una speciale lavorazione in cui parte del cloruro di sodio è sostituito dal cloruro di potassio.

DOVE TROVARE IL DULCIS

Fratelli Galloni, via Roma 84, Langhirano (PR), tel. 0521354211, www.galloniprosciutto.it

"È stata vinta **la sfida** *di ottenere un prosciutto crudo buono anche con un apporto ridotto di sale".*

Carlo GALLONI

Fotografia di R. Lettieri

LA QUALITÀ VIEN DAL MARE

Un viaggio alla scoperta dei migliori ingredienti tipici d'Italia abbinati al gusto unico di Rio Mare

FILETTI DI SGOMBRO RIO MARE ALL'OLIO DI OLIVA

I Filetti di Sgombro Rio Mare sono la scelta ideale per chi vuole unire il gusto alle proprietà uniche del pesce azzurro. In un'alimentazione sana ed equilibrata è consigliato il consumo di pesce almeno due volte a settimana; lo sgombro è uno dei pesci azzurri tra i più gustosi e nutrienti, ricco di Omega 3, acidi grassi essenziali che contribuiscono al mantenimento della normale funzione cardiaca e cerebrale. Nella ricetta della crema di zucca, i Filetti di Sgombro Rio Mare aggiungono gusto e sapidità in un inedito e felice accostamento fra mare e terra.

Da maggio a settembre, nei supermercati e ipermercati di tutta Italia, ***Rio Mare*** e ***La Cucina Italiana*** ti invitano a scoprire la promozione dedicata alle ricette e ingredienti tipici del nostro Paese.

Crema di zucca mantovana con Filetti di Sgombro al rosmarino

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

2 confezioni da 125 g di Filetti di Sgombro Rio Mare all'olio di oliva - 500 g di polpa di zucca mantovana già privata di scorza e semi
1 piccola patata
2-3 rondelle di cipolla
2 rametti di rosmarino
brodo vegetale
olio extravergine d'oliva
sale - pepe rosa

Fate lessare la patata, intera e con la buccia, in acqua leggermente salata.
Avvolgete la zucca in un foglio di alluminio e cuocetela in forno a 180° per 20-25 minuti: è pronta quando, infilando uno stecchino nella polpa, risulta molto cedevole. Sfornatela e tagliatela a tocchi.
Scaldate in una padellina 5 cucchiai di olio con le rondelle di cipolla e un rametto di rosmarino, a fuoco dolce, senza che cominci a friggere: in questo modo, si insaporirà restando delicato. Filtrate l'olio attraverso un colino e tenetelo da parte.
Sbucciate la patata, tagliatela a tocchetti e metteteli nel bicchiere del frullatore a immersione insieme alla zucca a pezzetti. Frullate aggiungendo a filo l'olio aromatizzato e, se serve, pochissimo brodo vegetale caldo: dovete ottenere una crema sostenuta.
Regolate di sale e dividete la crema a grossi ciuffi nei piatti.
Completate con i Filetti di Sgombro Rio Mare, ciuffi di rosmarino e granelli di pepe rosa.

LA ZUCCA MANTOVANA Largamente coltivata nei fertili campi della "Bassa Mantovana", è l'ingrediente prediletto della cucina locale. Grande e tondeggiante la sua scorza spessa racchiude una polpa soda e compatta che, con la cottura, diventa morbida e pastosa, sviluppando una piacevole dolcezza. Da esaltare nella preparazione di una soffice purea come quella della nostra ricetta, in cui il gusto delicato si accende grazie all'olio al rosmarino, profumato e aromatico, e al pepe rosa, speziato ma non pungente.

Il segreto per la riuscita di un piatto? La bontà degli ingredienti e il giusto metodo di cottura! A ricordarcelo è lo chef **Norbert Niederkofler** che ancora una volta sceglie la tecnologia Miele

EVOLUZIONE *in* CUCINA

Un grande maestro stellato ci svela come rendere eccellenti anche le portate più semplici: "prima di tutto bisogna porre attenzione alla scelta delle materie prime che devono essere freschissime e di qualità, meglio poche ma buone, in secondo luogo è bene valorizzarle attraverso la migliore modalità di cottura, solo così è possibile esaltare al massimo il gusto autentico di un alimento e renderlo unico". Lo chef **Norbert Niederkofler** ha infatti deciso di utilizzare ingredienti semplici e genuini per questa preparazione, un grande classico della cucina italiana rivisitato con sapienza in chiave moderna: la carbonara... tirolese!
Complici i doni della sua terra, l'Alto Adige e la rigorosa efficienza degli **elettrodomestici Miele.** Grazie al forno dotato di programmi automatici è possibile essiccare lo speck, mentre il forno a vapore consente una delicata cottura delle uova. Inoltre il piano a induzione facilita la vita tra pentole e padelle! La funzione Twin Booster è perfetta per portare a bollore l'acqua della pasta in pochissimi minuti, la potenza riscaldante regolabile con estrema precisione e la distribuzione uniforme del calore sul fondo della pentola garantiscono performance impeccabili in tutta sicurezza. L'azienda tedesca Miele ci tiene molto alla precisione del risultato e la sua *mission* resta ancorata a quella dei padri fondatori i quali, ormai più di cento anni fa, decisero di voler "fare sempre meglio" prestando la massima attenzione alla qualità, affidabilità e alla costante evoluzione tecnologica dei propri elettrodomestici.

Nella foto sotto: lo chef abbraccia la stessa filosofia di Miele e sfrutta le potenzialità di questi straordinari prodotti.

MIELE: A CASA TUA COME AL RISTORANTE

Miele sa come preparare ricette da vero chef! Non solo verdure, ma anche uova, pesce, carne e cereali si possono cuocere perfettamente al vapore. Le uova, ad esempio, richiedono una preparazione delicata, per questo è necessario poter scegliere con precisione la giusta temperatura di cottura. Il **forno a vapore DG 6800** è regolabile da 40 °C a 100 °C, caratteristica che lo rende un insuperabile alleato in cucina.

Fusilli di farro alla carbonara tirolese

INGREDIENTI PER 4:
280 g fusilli di farro
80 g ricotta fresca di malga
40 g burro
30 g parmigiano grattugiato
12 fette sottili di lardo
4 uova biologiche freschissime
4 fette di speck
2 cipollotti mondati e tritati
olio di vinacciolo – sale – pepe

ALLARGATE le fette di speck su una teglia e infornate nel forno Miele con il programma automatico 'Essiccazione' fino a che non saranno essiccate (ci vorrà almeno un'ora), poi frullatele per ricavarne una polvere.
RISCIACQUATE le uova, disponetele in una leccarda e infornatele intere nel **Forno a vapore Miele** a 60 °C per un'ora, nel frattempo oliate 4 pirottini di alluminio o 4 cocotte; a fine cottura rompete delicatamente la calotta superiore delle uova, ricavando uno spazioso cratere, separate i tuorli facendoli scivolare fra le mani e adagiateli nei pirottini, poi chiudeteli con la pellicola.
ROSOLATE i cipollotti in un'ampia padella con metà del burro e un filo di olio per 5'. Cuocete i fusilli in acqua bollente salata, nel frattempo infornate nuovamente i pirottini, lasciandoli chiusi con la pellicola, nel **Forno a vapore Miele** a 60 °C per 3-4'.
SCOLATE la pasta al dente, trasferitela nella padella con il cipollotto, amalgamatevi la ricotta, il resto del burro, il parmigiano, un filo di olio e saltate tutto a fuoco basso per 1'.
DISTRIBUITE i fusilli nei piatti, fate uno spazio al centro e accomodatevi delicatamente i tuorli, completate con fette di lardo, polvere di speck e una macinata di pepe.

Miele propone una serie di programmi automatici in grado di svolgere al posto tuo passaggi indispensabili per cucinare piatti perfetti. Come la funzione 'essiccazione', ideale per realizzare saporite polveri di speck o verdure da utilizzare come condimento per le vostre ricette, crostini croccanti, chips di patate, frutta disidratata e altre specialità originali come i tuorli essiccati o le uova di pesce.

IL MONDO MIELE VI ASPETTA NEI SUOI ESCLUSIVI SHOWROOM IN ITALIA

Miele Gallery Milano
Il primo *flagship* store italiano: un ambiente di oltre 200 metri quadri, situato in una delle zone più fervide del design milanese. Lo spazio ospita la gamma completa dei prodotti, dalle lavabiancheria ai forni a vapore, dai piani cottura alle lavastoviglie. Miele Gallery non è solo un punto vendita, ma luogo di eventi e iniziative speciali.

FORNO PUBBLICO
Miele gallery Milano si trasforma in un punto di incontro e di aggregazione sociale e offre ai visitatori un affascinante viaggio alla scoperta della panificazione fra workshop, laboratori per bambini, aperitivi e showcooking. Da maggio a ottobre 2015 sarà possibile conoscere tutti i trucchi per fare il pane, assaporarne la fragranza e provare in diretta la tecnologia esclusiva degli elettrodomestici Miele.
www.fornopubblico.it
#fornopubblico

CUCINA CON MIELE
Una divertente iniziativa in collaborazione con *La Cucina Italiana* rivolta a coloro che vogliono mettersi alla prova cucinando una ricetta da... chef! Per gli autori dei cinque migliori piatti un fantastico corso di cucina in compagnia dello chef Norbert Niederkofler! Partecipare è semplice
www. lacucinaitaliana.it
#CucinaconMiele

Miele gallery
Corso Garibaldi 99, Milano
info@miele.it
www.miele.it

Servito con stile

I **VASSOI** E I PIATTI
DI PORTATA DEFINISCONO
IL TONO DELLA TAVOLA.
DISINVOLTO O FORMALE,
GIOCOSO O RUSTICO.
COME QUELLI
DI QUESTA PAGINA

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI
STYLING IRENE BARATTO

1 Vassoio in rame **PHIL RAME**, 340 euro, di Paola C., in vendita su Belnotes. *www.belnotes.it*

2 Vassoio in legno della collezione **"ROMANTIC LEGNO"**, 55 euro, di Bitossi. *www.bitossihome.it*

3 Vassoio in ottone **ANK** di Francesco Meda, 180 euro, in esclusiva per Yoox. *www.yoox.com*

4 Vassoio in legno **FIELD** di Hay 50 euro, in vendita presso la Rinascente Design Supermarket. *www.designsupermarket.it*

5 Piatto di portata in ceramica **PLATE WITH MICE** di Pols Potten, 80 euro, in vendita presso la Rinascente Design Supermarket. *www.designsupermarket.it*

LA TOVAGLIA FARFALLE in tessuto di lino bissone è di Stamperia Bertozzi, 70 euro/metro, in vendita da JVStore. *www.jannellievolpi.it*

IL PIACERE OFFERTO DALL'ACQUA MINERALE VA MOLTO OLTRE LE SUE PREROGATIVE GUSTATIVE E SALUTARI. SCORRERE L'ETICHETTA È COME PARTIRE PER UN **VIAGGIO AFFASCINANTE**: LEGGI LURISIA, E VEDI BOSCHI OMBROSI A CAVALLO TRA PIEMONTE E LIGURIA; LEGGI SURGIVA, E SEI *TRA I GHIACCIAI* DELL'ADAMELLO; LEGGI SANDALIA, E APRI UN LIBRO DI STORIA DELLA ROMA IMPERIALE CHE SI APPROVVIGIONAVA ALLA SUA FONTE TRA LE ROCCE DELLA SARDEGNA…

BON TON
Nell'ordine in tavola il bicchiere dell'acqua è il primo da sinistra

MINERALI ITALIANE

La classe è acqua

UN noto buongustaio per far capire agli ospiti che una sola era la bevanda ammessa alla sua tavola ha fatto trovare un pesciolino rosso che nuotava vivace nei bicchieri dell'acqua. Polemicamente, Gualtiero Marchesi ha sostenuto il contrario: il gourmet non deve toccare vino perché questo modifica le papille gustative e quindi impedisce di valutare con obiettività le pietanze. In realtà Marchesi si riferiva a una degustazione professionale, non alla piacevolezza di un incontro conviviale. Ma sta di fatto che un sorso d'acqua, e della giusta acqua, tra un boccone e l'altro del menu, ma anche tra un sorso e l'altro di vino, ha un ruolo fondamentale.

Acqua, ma quale? Minerale certo, perché arriva a noi dalla sorgente senza chilometri di tubature da percorrere. E perché arriva con la sua carta d'identità, che dice tutto quello che serve per sceglierla. Tanto che il "liscia o gassata?" con cui si viene spesso accolti al ristorante suona sbagliato come il "bianco o rosso?" di vent'anni fa per il vino. Se la carta delle acque oggi sembra un'inutile complicazione, poter pensare a quale acqua scegliere a seconda del momento, di ciò che si mangerà e/o a che cosa la salute consiglia, perfino a seconda dell'umore, è lo speciale privilegio di un paese che conta, secondo l'Amga, oltre 500 acque minerali naturali. Ecco un utile vademecum del piacere del bere.

Fotografia di 123rf

Le acque minerali alle pagine seguenti

LA CARTA D'IDENTITÀ

L'acqua non fa ingrassare, eppure è un vero e proprio alimento per la sua ricchezza di minerali

IL RESIDUO FISSO *È ciò che rimane, in peso, dopo l'evaporazione di un litro di acqua a 180 °C. Il residuo fisso indica la prima suddivisione dell'acqua in 4 tipologie.*
LE 4 TIPOLOGIE **Minerali** *(o medio minerali) le acque che hanno un residuo fisso tra i 500 e i 1500 milligrammi per litro, mentre le acque che ne contengono meno di 500 mg/l sono etichettate come* **oligominerali** *o* **leggermente mineralizzate**, *ottime acque da tavola, perfette per il consumo quotidiano e per ridurre la ritenzione idrica. Fuori da questi valori troviamo le* **acque ricche di sali minerali** *(con un residuo fisso superiore a 1500 mg/l), sconsigliate per un uso quotidiano, a volte utilizzate a uso terapeutico sotto controllo medico, e quelle* **minimamente mineralizzate** *(residuo fisso inferiore a 50 mg/l).*
I MINERALI *A seconda del minerale che domina per quantità rispetto agli altri, possiamo distinguere le acque in bicarbonate, solfate, clorurate, calciche, magnesiache, iposodiche e così via. Il nostro palato è in grado di percepire il diverso sapore tra un'acqua e l'altra.*
IL PH *Indica l'acidità dell'acqua. Un pH7 indica un'acqua neutra; se il valore è inferiore, l'acqua sarà acidula, se superiore, alcalina. Di solito, il pH delle acque minerali naturali varia tra 6,5 e 8, e i valori ideali sono compresi tra 6,5 e 7,5. Quando è presente l'anidride carbonica, sia naturale sia addizionata, l'acqua risulterà acidula, per via del gas in parte disciolto sotto forma di acido carbonico.*
LA DUREZZA *La durezza dell'acqua è data dai sali di calcio e di magnesio. In base alla durezza le acque si distinguono in leggere (dolci o molli), leggermente dure, dure e molto dure.*

Professor Nicola Sorrentino

Piccola guida agli abbinamenti

S. BENEDETTO
Frizzante

All'assaggio si percepisce una nota fresca e vigorosa **utile a riequilibrare e nettare il palato con preparazioni rustiche e ricche di grassi come gli spaghetti alla carbonara e gli spezzatini.**

SOPRA: FRICASSEA DI FARAONA CON PINOLI A PAG. 119

FERRARELLE
Frizzante

Ha una notevole personalità gustativa data dalla ricchezza di minerali che si avvertono a ogni nuovo sorso. **È adatta a equilibrare piatti forti dalle paste al ragù ai brasati, alla caccia.**

SOPRA: FARFALLE CON RAGÙ A PAG. 101

SURGIVA
Piatta

Profumi sottili e lievi che ricordano la roccia bagnata e riscaldata dal caldo sole estivo. Ha un impatto iniziale morbido e vellutato, subito sostituito da una gradevole nota minerale e persistente. **È piacevole con crostacei, carni bianche in salse cremose.**

SOPRA: BRUSCHETTA CON SCAMPI A PAG. 94

SAN PELLEGRINO
Frizzante

È complessa, elegante, straordinariamente piacevole e perfettamente bilanciata dalle bollicine fini e persistenti. Lunga la sensazione di freschezza. **Adatta ad accompagnare piatti ricercati e complessi.**

SOPRA: PORCHETTA DI CONIGLIO A PAG. 121

LURISIA
Frizzante

Leggerissima e molto pura. Scivola leggera con un'effervescenza ben equilibrata. **Sta bene con arrosti freddi e con le verdure alla griglia.**

SOPRA: VITELLO ALL'AGRO A PAG. 120

PIATTI **FORTI E RICCHI**

PIATTI **RICERCATI ED ELEGANTI**

PIATTI **CON VERDURE**

NON CHIAMATELA INSAPORE

Tante acque, tanti caratteri da combinare con il cibo

"Inodore, incolore e insapore". È questo quanto siamo abituati a sentire sulle caratteristiche delle acque minerali. Ma in realtà non è così, soprattutto se ci riferiamo al sapore. Se è vero che le acque minerali non sono tutte uguali, a maggior ragione possiamo dire che ogni acqua ha le sue caratteristiche di gusto dettate dalla concentrazione e dalla combinazione dei sali minerali e quindi quando incontra i cibi ne influenza la percezione. Per esempio, i piatti molto calorici e ricchi di grassi animali, come gli arrosti e le pietanze ricche di condimenti, trovano nelle acque bicarbonato-solfate l'abbinamento ideale. Le oligominerali fanno apprezzare la loro valenza delicata su piatti altrettanto leggeri, come pesce al vapore, pasta e riso in bianco, prolungandone la piacevolezza. Mentre bollicine vivaci aiutano il palato con i cibi piccanti. A tavola, l'acqua si beve a piccoli sorsi, senza esagerare, per non diluire i succhi gastrici.

Giuseppe Vaccarini

Fotografia di A. Barsanti, R. Lettieri

VOSS
Piatta

Ha un bouquet sottile dovuto alla limitata mineralità e alla bassa presenza di sodio che lascia un finale quasi dolce. **Accompagna bene i piatti vegetariani, le uova e i pesci bianchi lessati.**

SOPRA: INSALATA DI UOVA A PAG. 43

PANNA
Piatta

L'equilibrio dei sali minerali le regala una buona persistenza. **Sta bene in tavola con i piatti a tendenza neutra come le galantine di pollo e coniglio, i risotti leggeri. E con dolci lievitati alla frutta, pandoro, torta di mandorle.**

SOPRA: FIORE ALL'UVA A PAG. 125

LAURETANA
Leggermente frizzante

Estremamente leggera, fresca, con bollicine delicate e poco spinte, **è ideale per accompagnare quei piatti la cui delicatezza esclude teoricamente il vino. Cioè le verdure di stagione al naturale, i cereali e i legumi.**

SOPRA: GARGANELLI CON FAGIOLI A PAG. 85

PIATTI **CON CARNI BIANCHE E CEREALI**

A OGNI ACQUA IL SUO BICCHIERE

Se ogni vino ha il suo bicchiere, questo è vero anche per l'acqua, soprattutto per le minerali, che sono tutte ricche di storia e di personalità.

Dressed di Alessi

Flûte

Flûte da Champagne, per apprezzare il perlage: da quello fitto delle minerali nettamente frizzanti a quello rado delle meno vivaci.

Bicchiere conico di Dabbene

D'argento

Mantiene a lungo la freschezza della minerale. Al meglio se tenuto in freezer fino all'ultimo momento. E non ha i pericoli del vetro in barca e a bordo piscina.

Maria Theresia di Moser

Antico

Per sottolineare minerali di alto lignaggio, come la Chateldon che Luigi XIV si faceva portare in botti a Versailles dalla sorgente di Puy-de-Dôme.

Millefiori di Leonardo

Poetico

Con decorazioni di fiori, erbe, frutta. Per acque di grande leggerezza e purezza gustativa, sgorgate da sorgenti in alta montagna.

Tirache di Zafferano

Classico

Solido, ma con un twist nella forma e nel disegno. Con colori del decoro diversi, se a tavola si bevono più tipi di minerale.

Esplora nuove frontiere del gusto, raggiungi risultati perfetti, scopri la magia del vapore!

Immaginate una nuvola di vapore impalpabile e tiepido che avvolge i vostri ingredienti all'interno del forno. Pensate all'umidità che penetra nel cuore dell'alimento e lo rende soffice e succulento mentre all'esterno è perfettamente croccante: questa è la magia del vapore!

Il forno combinato a vapore CombiSteam Pro di Electrolux porta a casa tua tutta la tecnologia che nasce da una lunga esperienza e da una profonda conoscenza del settore professionale, offrendoti la possibilità di sfruttare il prezioso potere del vapore per creare ricette indimenticabili nel sapore e nella consistenza: i tuoi ospiti penseranno di trovarsi al tavolo di un ristorante stellato! La Cucina Italiana in collaborazione con Electrolux ha deciso di raccontarvi le 10 caratteristiche distintive che rendono la cottura al forno con aggiunta di vapore, il vero ingrediente segreto per ottenere risultati da chef anche a casa.

Le pietanze sono semplicemente squisite: il tocco di vapore fa la differenza ed esalta al massimo il sapore autentico degli alimenti.

Morbidi e succosi dentro, croccanti e dorati fuori: questa straordinaria tecnica di cottura evita che i cibi si secchino e limita al massimo la perdita di peso.

L'esatta quantità di vapore: il sensore di umidità regola e controlla, volta per volta, la quantità corretta da aggiungere nel vano cottura. Un dettaglio importante per piatti ben cotti.

Bontà e salute: oltre che più saporite le pietanze cotte al vapore conservano il 50% in più di vitamine e minerali e richiedono meno grassi aggiunti durante la cottura.

Meno tempo, meno sprechi: associando il vapore all'aria calda si accorciano i tempi di cottura del 20% e anche le temperature richieste diminuiscono.

Delizie...sottovuoto: basta sigillare l'alimento nell'apposito sacchetto, aggiungere erbe e spezie a piacere, infornare a bassa temperatura e il vapore farà il resto.

Cosa c'è di nuovo?

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI *PROVATI IN REDAZIONE*

A CURA DI ANGELA ODONE

UN FORMAGGIO CHE SI SCIOGLIE IN BOCCA

Il Chabutin alla pera, distribuito da it4eating, viene dal Piemonte. È prodotto con latte vaccino, latte di capra, latte di pecora e TOCCHETTI DI PERA. La crosta bianca fiorita avvolge un formaggio dalla consistenza cremosa.
€ 6. www.it4eating.com

ALLEATO PREZIOSO PER LA PELLE

IALURONIC FORMULA è un integratore alimentare studiato da Solgar. Contiene anche collagene, acido ialuronico e vitamina C. Per nutrire la pelle, conservarne il giusto livello di idratazione e proteggerla dall'ossidazione. In confezioni da 30 tavolette.
€ 62. www.solgar.it

A spremitura lenta

Solo 40 giri al minuto per **NON SURRISCALDARE** la frutta e la verdura. In questo modo si conservano le sostanze nutritive e le vitamine. Silenzioso e facile da pulire.
Da € 399. www.huromitalia.it

200 anni Buon compleanno

Nel 1815 Ausano Ramazzotti crea il *primo amaro italiano*, **una miscela armoniosa di 33 ERBE E SPEZIE provenienti da tutto il mondo: anice stellato, chiodi di garofano, cardamomo, arance amare di Curaçao e arance dolci calabresi.**
€ 10,60. www.ramazzotti.it

Gustosa variante

La nuova Insalatissima Rio Mare al Cous Cous è ideale per chi ama i sapori un po' diversi dal solito. Con TONNO E VERDURE, combinati secondo la tradizione mediterranea. Da provare con *melanzane grigliate*. *€ 3,49. www.riomare.it*

FIBRE, VITAMINE, MINERALI: energia in busta

Life, azienda specializzata nella produzione di FRUTTA SECCA, essiccata e disidratata, presenta LifeStyle, una nuova linea di dieci prodotti realizzata in collaborazione con la *Fondazione Umberto Veronesi*: zenzero, semi di girasole, nocciole, mandorle, semi di lino, semi di canapa, uvetta, prugne, semi di zucca, albicocche. *www.lifeitalia.com*

Fotografia di 123rf

UN CONCENTRATO
tre volte buono

Per dare un tocco in più di sapore e colore a ogni ricetta, serve tutta l'intensità del pomodoro!

Dal 1899 la famiglia Mutti utilizza una ricetta semplice. Pochi ingredienti e una storia lunga oltre un secolo: la terra fertile dell'Emilia Romagna che dona pomodori freschi e maturi, il sole che bacia i campi e poi il giusto tempo di maturazione. Così Mutti seleziona e raccoglie **solo i pomodori migliori** e li trasforma in prodotti genuini, pronti per condire la tavola degli italiani. Come il **Triplo Concentrato di pomodoro Mutti** che conserva la naturale bontà dei pomodori e ne mantiene intatte le caratteristiche organolettiche, il colore e il gusto intenso. Un **versatile alleato in cucina**, ottimo da utilizzare in purezza, cioè senza cottura, per creare salse, condimenti e intingoli golosi, strategico inoltre per addensare e rendere ancora più appetitose ricette di carne, zuppe, piatti a base di pesce, ma anche sughi e preparazioni che richiedono una cottura lunga, come spezzatini o ragù.

STRATEGIE DA CHEF *Il Triplo Concentrato di pomodoro Mutti usato in questa ricetta è un vero tocco segreto perchè avvolge il polpo in un condimento denso e saporito. Ideale per le cotture prolungate, dona inoltre un colore intenso e appetitoso.*

LO SAPEVATE CHE?
Il primo tubetto di alluminio al mondo utilizzato per il settore alimentare fece la sua apparizione sul mercato nel 1951 e conteneva il Concentrato di pomodoro Mutti! Fu soprannominato 'tubetto dal ditale' perché al posto della capsula veniva avvitato un ditale di plastica. Tale forma in realtà serviva per garantire la massima conservazione del prodotto, proprio come oggi.

UNO CHEF LO SA: OGNI RICETTA HA IL SUO POMODORO

Mutti e Jeunes Restaurateurs d'Europe si incontrano nel progetto Sommelier del pomodoro con lo scopo di valorizzare le caratteristiche distintive di tre classici della nostra tradizione gastronomica: la Polpa, fresca e vivace, la Passata, dolce e cremosa, il Concentrato, più denso e intenso nel gusto e nel colore.

POLPO AL RAGÙ

Ingredienti per 4 persone:

1,5 kg polpo – 500 g vino bianco secco
*100 g **Triplo Concentrato di pomodoro Mutti***
pane tostato – aglio – prezzemolo tritato
peperoncino – sale

Mettete il polpo in una casseruola con il vino, uno spicchio di aglio sbucciato, il **Triplo Concentrato di pomodoro Mutti**. Coprite con un coperchio e cuocete a fuoco basso per 2 ore. Scolate il polpo, lasciatelo intiepidire finché non riuscite a prenderlo con le mani e pulitelo dalla pellicina che lo ricopre, eliminando anche le ventose. Tagliatelo a pezzettini e rimettetelo nella casseruola, con il suo sugo. Riscaldatelo nuovamente, aggiustate di sale, se serve, e aggiungete un pizzico di peperoncino. Servitelo, completando con prezzemolo tritato e cubetti di pane tostato.

L'evoluzione del vapore

RISPARMIO ENERGETICO, TEMPERATURE PIÙ BASSE, *COTTURE DELICATE* CHE PRESERVANO VITAMINE E VALORI NUTRIZIONALI, **PREPARAZIONI SIMULTANEE** E CON MENO GRASSI. QUESTE E MOLTE ALTRE LE PECULIARITÀ DEI FORNI NATI PER LE CUCINE PROFESSIONALI ED ENTRATI NELLE NOSTRE GIÀ DA QUALCHE ANNO

A CURA DI ANGELA ODONE

Cottura precisa

Questo termometro in acciaio inossidabile misura la temperatura interna del forno **da 50 a 300°C**; ha una scala graduata semplice da leggere, e un gancio per appenderlo alla griglia. Va posizionato in forno prima di accenderlo. **www.tescomaonline.com**

PROFESSIONALI ANCHE A CASA

Twelix Artisan di KitchenAid è capace di combinare tre diversi metodi di cottura: convenzione, cottura combinata a vapore e solo vapore. www.kitchenaid.it

Crosticina croccante

Contrariamente a quanto si può pensare, il forno a vapore combinato non è adatto solo alle verdure. Per esempio, è perfetto per preparare il pollo arrosto: sarà dorato e croccante fuori, ma la carne all'interno manterrà la giusta succulenza.

Fotografie di Max Zambelli, iStockphoto

QUATTRO NOVITÀ

VAPORE COMBINATO CON IL MICROONDE

Si chiama DGM6800 di Miele e cuoce a vapore contemporaneamente su 4 livelli, ha il display interattivo e la funzione popcorn. www.miele.it

COMPATTI E PRATICI NELLA PULIZIA

I nuovi forni Smeg hanno lo smalto poco poroso che riduce l'aderenza dei grassi, le porte piatte e smontabili, e la funzione VaporClean a consumo ridotto. www.smeg.it

UP!

VERTICALE A SCOMPARSA
Creative Plano Lift di Fulgor-Milano ha 12 possibilità di cottura incluse le funzioni pane, pizza e salamandra (fino a 70°C) per mantenere in caldo i cibi e grigliare anche a forno aperto. **www.fulgor-milano.com**

VAPORE, SOTTOVUOTO E VANO COTTURA XL
EOB 9956 VAX di Electrolux, ha 15 funzioni tra le quali la modalità per la lievitazione, per fare marmellate, per preparare lo yogurt e per cuocere sottovuoto. www.electrolux.it

NUOVA GENERAZIONE DAI MILLE TALENTI
Cottura simultanea su più livelli, con il brevetto CircoTherm® di Neff. Solo la giusta quantità di vapore grazie al sistema VarioSteam®. www.neff.it

3 menu da copiare

Presto e bene

Piatti semplici, originali, appetitosi, belli da portare in tavola. Con ingredienti **FACILI** da trovare. Pronti da 10 a 30 minuti

Insalata di fagioli freschi, fagiolini e uva

TEMPO 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g fagiolini
200 g fagioli borlotti freschi sgranati
100 g lattuga
1 mela
uva bianca
olio extravergine di oliva
sale

LESSATE *i borlotti in acqua bollente per 10-12'. Spegnete, salate e lasciate intiepidire nell'acqua di cottura.*
MONDATE *i fagiolini e lessateli per 7-8'.*
TAGLIATE *la mela a fettine. Tagliate a metà gli acini di uva.*
RACCOGLIETE *in una ciotola tutti gli ingredienti con la lattuga spezzettata, condite con sale e olio e servite subito.*

Panino alle melanzane e scamorza

TEMPO 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
30 g olive nere snocciolate
15 g basilico
4 fette di scamorza affumicata
4 panini
melanzane sott'olio
insalatina
limone
olio extravergine di oliva

FRULLATE *le foglie di basilico con il succo di mezzo limone, 2 cucchiai di olio e le olive.*
GRIGLIATE *le fette di scamorza per 1' per lato.*
DIVIDETE *a metà i panini, scaldateli leggermente.*
SPALMATE *la salsa al basilico all'interno dei panini, unite le melanzane, la scamorza e completate con foglie di insalatina. Servite subito.*

LA SIGNORA OLGA *dice che uno dei pani più indicati per questo ripieno è quello di grano duro; da provare anche il pane ai cereali misti e la pagnotta araba.*

TABELLA DI MARCIA

1 Accendete il **forno** e portate sul fuoco l'acqua per i borlotti e i fagiolini.
2 Lavorate la ricotta e preparate le **tartellette** negli stampi e infornatele.
3 Mettete a lessare **fagioli** e fagiolini.
4 Preparate i **panini**.
5 Completate l'**insalata**.
6 Sfornate le tartellette e lasciatele intiepidire: saranno alla giusta temperatura per la fine del pranzo.

Tartellette con ricotta e pere

TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PEZZI
180 g ricotta
170 g pere
15 g miele di acacia
10 g gocce di cioccolato
1 foglio di pasta brisée molto fredda
scorza di limone

AMALGAMATE *la ricotta con il miele, la scorza grattugiata di un limone e le gocce di cioccolato.*
RITAGLIATE *dalla pasta brisée 6 dischi (ø 10 cm) e disponeteli in uno stampo da tartelletta multiplo.*
DISTRIBUITE *la crema di ricotta all'interno, completate con dadini di pera e infornate a 180 °C per 18-20'. Sfornate, sformate, lasciate intiepidire e poi completate a piacere con altri dadini di pera prima di servire.*

LA SIGNORA OLGA *dice che potete sostituire la pera con mele oppure con altra frutta di stagione come prugne e fichi.*

RICETTE SERGIO BARZETTI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Insalata di fagioli freschi, fagiolini e uva
30
MINUTI
30
MINUTI
TUTTO PRONTO IN
40
MINUTI
Tartellette con ricotta e pere
15
MINUTI
Panino alle melanzane e scamorza

Crema rapida con prugne al rum e mandorle

Cannoli di tacchino ripieni di ricotta ai pinoli

Pasta corta con salsa al prezzemolo e champignon

Pasta corta con salsa al prezzemolo e champignon

TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g pasta secca corta
200 g latte
200 g funghi champignon
amido di mais
prezzemolo
grana grattugiato
olio extravergine di oliva
limone – sale

METTETE *a cuocere la pasta in acqua bollente salata.*
SCIOGLIETE *intanto un cucchiaio di amido di mais nel latte; portate sul fuoco mescolando costantemente con una frusta per 2′ al massimo, fino a quando il composto non si sarà addensato in crema; a questo punto unite un cucchiaio di grana, un ciuffo generoso di foglie di prezzemolo e frullate finemente; riportate sul fuoco per 1′ fino a quando la consistenza non sarà di nuovo liscia e cremosa.*
TAGLIATE *gli champignon a lamelle e conditeli con succo di limone, un filo di olio e un trito fine di prezzemolo.*
SCOLATE *la pasta, conditela con la salsa al prezzemolo e completate con gli champignon a lamelle.*

TABELLA DI MARCIA

1 Mettete a bollire l'**acqua** per la pasta.
2 Preparate la salsa al prezzemolo e gli **champignon** per condire la pasta.
3 Cuocete le **prugne** per la crema e intanto mettete a scaldare il latte.
4 Preparate la **crema** e lasciatela intiepidire.
5 Mettete a cuocere la **pasta**.
6 Lavorate la ricotta e confezionate i **cannoli**.
7 Scolate, **condite** la pasta e servite.

Foto ingredienti di 123rf

Scelti per voi

STILE IN TAVOLA
Tratti rustici e linee pure, toni dal bianco al verdino per una fresca convivialità.
Il **piatto** dei cannoli di tacchino e della spigola e la **ciotola** delle uova sono di Virginia Casa; il piatto della vellutata di patate è di Alessi; il **tovagliolo** di Society by Limonta.

PROVATI E APPROVATI
Dalle botteghe di specialità e dai supermercati alla dispensa di casa.
Alle nostre tartellette la **brisée fresca** di Exquisa ha dato un tocco di particolare croccantezza. Per cambiare **pasta**, il formato "truciolotti" bio del pastificio artigianale marchigiano Sabatino.
Già pronti in combinazioni raffinate, i mix assortiti di **insalate** Insal'Arte.

Cannoli di tacchino ripieni di ricotta ai pinoli

TEMPO 10 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g ricotta
60 g insalatina novella
50 g pinoli
15 foglie di basilico
8 fettine di fesa di tacchino arrosto
olio extravergine di oliva – sale

FRULLATE *le foglie di basilico con i pinoli e 20 g di olio; amalgamate il pesto ottenuto con la ricotta e un pizzico di sale.*
DISTRIBUITE *il composto sulle fettine di tacchino arrosto e arrotolate a mo' di cannolo.*
SERVITELE *subito completando con l'insalatina.*

Crema rapida con prugne al rum e mandorle

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g latte
50 g zucchero semolato
30 g amido di mais
20 g mandorle con la buccia
6 prugne
2 tuorli
1 uovo
zucchero di canna – rum
limone – sale

DIVIDETE *in tocchetti le prugne e caramellatele leggermente in padella con 2 cucchiai di zucchero di canna e 2 di rum e le mandorle tagliate grossolanamente per 2-3′.*
SBATTETE *l'uovo e i 2 tuorli con un pizzico di sale, unite l'amido di mais, lo zucchero semolato e stemperatelo bene con la frusta in modo che non si formino grumi.*
SCALDATE *il latte quasi fino al bollore, poi unite il composto di uova e cuocete mescolando per meno di 1′; togliete dal fuoco e frullate con il frullatore a immersione. Profumate con poca scorza grattugiata di limone.*
LASCIATE *intiepidire appena la crema, distribuitela in bicchieri, completatela con le prugne e servitela.*

Insalata di uova con semi di zucca

TEMPO 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
160 g lattuga mondata
120 g zucchina mondata
4 uova
limone – senape
semi di zucca
erba cipollina
olio extravergine di oliva – sale

GRATTUGIATE *grossolanamente le zucchine con la grattugia a fori grossi.*
LESSATE *le uova partendo da acqua fredda per 8' dall'ebollizione.*
AFFETTATE *molto finemente la lattuga.*
MESCOLATE *un cucchiaio di succo di limone con 10 fili di erba cipollina tagliati a rocchetti, 4 cucchiai di olio, sale e un cucchiaino di senape.*
MESCOLATE *lattuga e zucchine e conditele con la citronnette. Aggiungete le uova sode sgusciate e completate con semi di zucca.*

Al bicchiere

Per le proposte della cucina di settembre, quattro vini che parlano ancora di estate, aprendosi alle prime suggestioni autunnali.

FRIZZANTE Emilia Lambrusco frizzante "Ferrando" 2014 Quarticello_Rifermenta naturalmente in bottiglia ed è mosso, vivo e fragrante. Per l'aperitivo, con l'insalata, il panino e le uova. 10 euro.

BIANCO Colli di Luni Vermentino "Monte dei Frati" 2014 La Felce_Un Vermentino ligure bio che sa di sale e di frutta matura, mediterraneo, quasi polposo. Ideale con le scaloppine di spigola. 12 euro.

ROSATO Salento Primitivo Rosato "Sole Rosa" 2014 Tenuta Macchiarola_Un modo diverso di apprezzare il pugliese Primitivo: intensità e potenza alleggerite da una rinfrancante mineralità. Con la pasta e la vellutata di patate e funghi . 10 euro.

ROSSO Costa Toscana "Unlitro" 2013 Ampeleia_L'intrigante bottiglia da litro ben rappresenta la vitalità e l'amichevolezza di questo rosso campagnolo che nasce da un'agricoltura attenta. Fruttato e scattante, ottimo con i cannoli di tacchino e la vellutata di patate e funghi, ma anche con il panino. 12 euro.

Scelti per voi *da Gianluca Ladu*
www.vinoir.com

Vellutata di patate con funghi e crostini

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g patate
140 g pane di segale
200 g latte
100 g fungo porcino pulito
salvia – alloro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

MONDATE *le patate e tagliatele in tocchetti di piccole dimensioni, raccoglieteli in una pirofila con una foglia di alloro e qualche foglia di salvia, 300 g di acqua, coprite e cuocete nel microonde al massimo (750 W) per 6'.*
ELIMINATE *le erbe aromatiche e frullate le patate con 200 g di latte, 4 cucchiai di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Fate prendere il bollore e spegnete.*
DIVIDETE *il fungo in tocchi; saltateli in padella con un filo di olio, 2 foglie di salvia e un pizzico di sale per 2-3'.*
SERVITE *la vellutata di patate con i porcini appena saltati e crostini di pane di segale.*

Scaloppine di spigola con verdure al cartoccio

TEMPO 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
480 g 4 tranci di filetto di spigola pronti
8 pomodorini
1 melanzana
1 peperone rosso
origano – olio extravergine – sale

MONDATE *la melanzana, il peperone e i pomodorini, divideteli in tocchi irregolari e conditeli con olio, sale, origano; distribuiteli su una placca foderata di carta da forno, chiudetela a mo' di cartoccio e infornate a 200 °C per 15'.*
UNGETE *i tranci di olio e rosolateli in padella per 3-4' per lato.*
SERVITE *le scaloppine di spigola con le verdure al cartoccio.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***29 giugno***

TABELLE DI MARCIA

Menu completo

1 Mettete a rassodare le **uova** e accendete il **forno**.
2 Mondate le **patate** e mettetele a cuocere nel microonde.
3 Preparate le **verdure** per il pesce e infornatele.
4 Cuocete intanto i funghi e completate la **vellutata** di patate.
5 Preparate **l'insalata** e completatela con le uova sgusciate.
6 Rosolate il **pesce** e tenetelo in caldo.
7 **Condite** l'insalata e portate in tavola.

Menu vegetariano con le uova

1 Mettete a rassodare le **uova**.
2 Mondate le **patate** e mettetele a cuocere nel microonde.
3 Cuocete i funghi e completate la **vellutata** di patate.
4 Preparate **l'insalata** e sgusciate le uova.
5 Portate in tavola la vellutata. **Condite** l'insalata e le uova solo al momento di servire.

Insalata di uova con semi di zucca

Questa preparazione può essere servita anche come secondo piatto al posto del pesce per un menu vegetariano. In questo caso il numero delle uova va aumentato a 6-8.

Scaloppine di spigola con verdure al cartoccio

COOKING CHEF
PREPARA E CUCINA PER TE!

**Chiamalo semplicemente “Chef”.
È il tuo eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le ricette.
Cooking Chef di Kenwood è l’evoluzione dell’unico ed inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e anche cuocere!**

ALCUNE ATTREZZATURE ACQUISTABILI SEPARATAMENTE, OLTRE A QUELLE IN DOTAZIONE

Tritacarne

Torchio

Centrifuga

Sfogliatrice

KENWOOD

SPEZZATINO DI POLLO CON CECI ED ERBE AROMATICHE

PERSONE: 4

400 g petto di pollo pulito
200 g ceci pronti già lessati
8 cipollotti mondati
1 limone meglio se biologico
menta - prezzemolo - rosmarino
olio extravergine - sale - pepe nero

Tagliate il pollo a cubetti e riuniteli in una ciotola insieme a un ciuffo di prezzemolo, un rametto di rosmarino, alcune foglie di menta, poca scorza di limone e qualche grano di pepe, irrorate con un filo di olio e lasciate marinare così per circa un'ora.

1 Montate il Food Processor completo di disco per affettare finemente, quindi affettatevi i cipollotti. Trasferiteli in una ciotola e teneteli da parte.

2 Versate i ceci sgocciolati nella ciotola in acciaio inox e fateli stufare in un mestolo di acqua per 5 minuti a temperatura 140 °C e velocità 3, conditeli con 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe nero e poi frullateli con il loro fondo di cottura nel Frullatore ThermoResist fino a ottenere una crema fine e omogenea (conservate qualche cecio intero per la decorazione finale).

3 Tritate nel Tritatutto* un ciuffo di prezzemolo con 4 foglie di menta, gli aghi di un rametto di rosmarino, la buccia di 1/2 limone e un paio di grani di pepe nero.

4 Sistemate i cipollotti nella ciotola inox con il Gancio con spatola a spirale e rosolateli con 4 cucchiai di olio a temperatura 140 °C velocità 2 per 5 minuti; unitevi il pollo, quindi aggiustate di sale e pepe e rosolate tutto per altri 10 minuti, unendo negli ultimi minuti i ceci interi tenuti da parte.

5 Togliete il pollo e i ceci dalla ciotola con un mestolo forato e teneteli da parte, passate il fondo di cottura nel Passapomodoro/verdure* usando il disco a setaccio a fori piccoli, in questo modo otterrete una salsa concentrata e liscia.

Distribuite la crema di ceci nei piatti, appoggiatevi sopra lo spezzatino di pollo tiepido, i ceci interi e profumate con il trito di erbe aromatiche e il fondo di cottura setacciato.

****Attrezzatura optional rispetto al modello completo***

NON PERDERTI
LA PROSSIMA RICETTA

Scopri molte altre ricette su kenwoodclub.it

Kenwood è anche su:
Facebook - Twitter - YouTube

Numero Verde 800 202323

Idee nuove nello YOGURT

Ideale per la prima colazione, certo. Ma lo yogurt sa essere molto di più. Dall'aperitivo chic al mezzogiorno **EQUILIBRATO**, fino al dopocena. Eccolo in sei proposte gourmet dolci e salate

RICETTE WALTER PEDRAZZI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Fico caramellato

Biscotto di sfoglia

Cucchiaio "Farmhouse touch" di **Villeroy & Boch**

Tentatore

PAUSA IN DOLCEZZA

per 1 porzione

125 g yogurt bianco – 4 biscottini di sfoglia
1 fico – zucchero – cannella

Fondete un cucchiaio di zucchero in padella e, quando comincia a colorirsi, passatevi il fico tagliato a pezzetti con la buccia. Sbriciolate 3 biscotti nello yogurt, insieme a un pizzico di cannella; mescolate aggiungendo i fichi e guarnite con il biscotto rimasto.

Prosciutto tostato

Pane abbrustolito

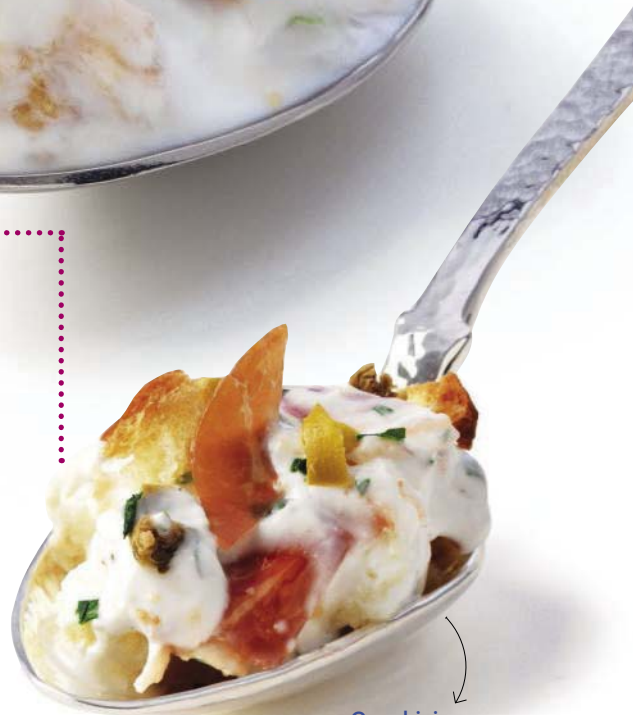
Olive verdi

Saporito

PRANZO ALTERNATIVO

per 1 porzione

125 g yogurt bianco – 25 g pane tipo francesino – 3 olive verdi snocciolate
1 fetta di prosciutto crudo
capperi dissalati – prezzemolo tritato
olio extravergine di oliva

Mettete il prosciutto in padella e cuocetelo finché non si secca, poi tagliatelo a pezzettini. Affettate il pane e tostatelo in padella con un filo di olio, poi tagliatelo a dadini. Sminuzzate le olive e tritate un cucchiaino di capperi. Mescolate tutto con lo yogurt e poco prezzemolo.

Cucchiaio "Troia" Pampaloni argentato e martellato da **Dabbene**

Vegetariano

INSOLITO APERITIVO

per 1 porzione

85 g yogurt greco – 40 g avocado pulito
1 cucchiaio di ortaggi tritati
a dadini (carota, peperone, zucchina)
1 cucchiaio di arachidi e anacardi salati
lime – pepe

Schiacciate l'avocado con una forchetta e conditelo con qualche goccia di succo di lime e un po' di pepe. Sminuzzate la frutta secca e mescolatela con lo yogurt, l'avocado e gli ortaggi a dadini.

Tostato

DOPOCENA DIGESTIVO

per 1 porzione

125 g yogurt bianco
15 g mandorle e noci di macadamia
savoiardi – zenzero candito

Tostate in padella le mandorle e le noci di macadamia, poi sminuzzatele. Mescolatele allo yogurt, insieme a un savoiardo e mezzo, sbriciolato. Completate con pezzettini di zenzero candito.

FATTO IN CASA

Lo yogurt si può facilmente preparare in casa, anche senza la yogurtiera. Ecco come procedere:

- **Portate a bollore** un litro di latte (intero o parzialmente scremato). Togliete la patina che si forma in superficie e lasciatelo intiepidire fino a 38-40 °C.
- **Mettete in un vaso** 6 cucchiai di yogurt naturale biologico e mescolatelo con 4 cucchiai di latte tiepido, quindi unite il resto del latte. Fate fermentare in un luogo riparato e tiepido per 6-8 ore. In alternativa, unite al latte i batteri in bustina, disponibili in farmacia, circa 1 bustina per 1 litro di latte.
- **Riponete** lo yogurt in frigo prima di consumarlo, per arrestare la fermentazione. Potete poi utilizzarne una parte per produrne di nuovo con altro latte.

Cucchiaio "R&B" Spaten argentato da **Dabbene**

Aromatico

SPUNTINO NORDICO

per 1 porzione

80 g yogurt greco
15 g polpa di zucchina senza semi
10 g bresaola – aneto
olio extravergine di oliva – pepe

Tagliate a fiammifero la zucchina e la bresaola. Mescolatele con lo yogurt, insieme a un trito di aneto, un filo di olio e una macinata di pepe. Guarnite con ciuffetti di aneto.

Zucchina
Bresaola
Aneto

Cucchiaio high-tech "Colombina" di **Alessi**

Ghiotto

PER I PIÙ PICCOLI

per 1 porzione

65 g yogurt greco – 35 g banana
limone – quinoa soffiata
riccioli di cioccolato

Schiacciate la banana con una forchetta, e conditela con qualche goccia di limone. Mescolatela con lo yogurt e completatelo con una cucchiaiata di quinoa soffiata e qualche ricciolo di cioccolato.

Cioccolato
Quinoa soffiata
Banana

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***14 luglio***

PILLOLE DI STORIA

IL NOME *yogurt deriva dal turco* yugurt, *che significa "latte denso" e indica un latte coagulato per effetto dei batteri, che lo rendono acido e cremoso.*

L'ORIGINE *dello yogurt è antichissima. Se ne trova notizia già nella Bibbia: nella Genesi, tra i cibi offerti da Abramo al Signore, compare un "latte acido".*

L'INDUSTRIA *dello yogurt nasce nel 1919: Isaac Carasso costruì un impianto in Spagna, dove produceva lo yogurt con il nome del figlio Daniel, affettuosamente detto Danone.*

Chi l'ha detto che le verdure sono noiose? Tutto dipende da come le presenti! Realizza le tue opere d'arte di frutta e verdura

CREA CON TESCOMA

Chi dice Tescoma dice soprattutto utensili per la cucina, una gamma completa di accessori indispensabili per preparare con praticità ogni tipo di alimento, cucinarlo, servirlo in tavola e perfino conservarlo al meglio. Realizzati con materiali di alta qualità, i prodotti Tescoma sono affidabili, funzionali e anche belli nel design! Inoltre grazie alla serie di utensili **Presto Carving**, studiati appositamente per incidere, intagliare e decorare frutta e verdura, è possibile creare con facilità vere e proprie sculture vegetali, trasformando anche la portata più semplice in un piatto originale e invitante.

Vuoi stupire gli amici con la tua fantasia in cucina? Sei sempre in cerca di nuove idee per presentare le tue ricette? Vuoi convincere i tuoi figli a mangiare zucchine e carote? La linea **Presto Carving** di **Tescoma** è la soluzione giusta! Un mondo di scavini, incisori, grattugie, affettatori e decoratori ti aiutano a rendere spettacolare anche un semplice pinzimonio; basta liberare la creatività e con una buona manualità potrai ottenere in poco tempo risultati incredibili e dare nuova vita ai tuoi ingredienti preferiti.

Per un elegante pinzimonio

Intaglia rapanelli, carote, finocchi e cetrioli, trasformali in piccole sculture da servire con olio, sale e pepe, vinaigrette o semplicemente per donare un effetto scenografico alle tue ricette.

SET DI DECORATORI PER FRUTTA E VERDURA LINEA PRESTO CARVING

Racchiuso in una pratica scatola, questo set è composto da 7 strumenti necessari per realizzare bellissimi fiori e foglie trasformando la frutta e la verdura in piccole meraviglie di creatività. Pensato per esperti gourmet o per appassionati che desiderano allenare la magica arte dell'intaglio e della decorazione, imparando a presentare le pietanze con un tocco di stile in più!

1. Coltello per intagliare
2-3. Cutter a V piccolo e grande
4-5-6. Cutter a U piccolo, medio e grande
7. Affilatore in ceramica

LINEA PRESTO CARVING

1. Rigalimoni Necessario per realizzare facilmente **sottili riccioli creativi** con la scorza di limoni e arance, utili per decorare ogni dessert.
2. Incisore Crea **divertenti spirali** con la buccia di zucchine, cetrioli o la scorza degli agrumi e usale per arricchire insalate e guarnire il piatto come al ristorante.
3. Grattugia julienne Realizza una sottilissima e perfetta cascata di **verdure a striscioline** in pochi secondi!
4. Decora verdure a spirale Taglia l'estremità dell'ortaggio, inserisci al centro la punta dell'utensile e ruotalo delicatamente per ottenere i tuoi **magnifici decori** a spirale.
5. Affetta verdure a spirale **Come un temperino!** Inserisci nell'imbocco l'ortaggio che vuoi affettare, ruotalo et voilà, le tue verdure sono affettate e originali.
6. Taglia verdure ondulato Dai **un tocco raffinato** alle tue verdure, provalo per preparare l'insalata russa o le patate fritte e al forno.

SCAVINI FRUTTA E VERDURA LINEA PRESTO CARVING

1. Scavino grande: indispensabile per scavare l'anguria e realizzare **simpatiche palline** da servire con eleganza senza bisogno di coltello e… tovagliolo!
2. Scavino medio: realizza palline perfette con un semplice gesto e **porta in tavola il melone** il mango o la papaya in modo originale e invitante.
3. Scavino piccolo: ideale per ricavare palline anche dai **frutti più piccoli**, come mele o pere, oppure verdure come zucchine e cetrioli. Provale nell'insalata!

PARTECIPA ALL'EVENTO "LA CREATIVITÀ È SERVITA" E IMPARA A DECORARE I TUOI PIATTI

Approfittane, il **22 settembre dalle 17:00 alle 22:30,** *in occasione della* **Vogue Fashion Night Out, Tescoma** *organizza presso il suo esclusivo Store di Corso Garibaldi a Milano, un evento aperto al pubblico dedicato alla creatività in cucina. Un momento che punta a valorizzare le tecniche dell'intaglio e della decorazione, svelando i segreti per presentare le pietanze in modo affascinante e appetibile attraverso una serie di divertenti show cooking in compagnia di uno chef de La Scuola de La Cucina Italiana e di ottimi assaggi.*

AI PARTECIPANTI UN UTILE OMAGGIO: IL RICETTARIO CON LE PREPARAZIONI MOSTRATE DURANTE LA GIORNATA.

La forza della frutta

FICO D'INDIA, UVA, PISTACCHI, POMODORO, LIMONE... DUE *DRINK RICERCATI*, DALLA **CONSISTENZA VELLUTATA** PER PROLUNGARE IL PIACERE DELLE VACANZE

COCKTAIL DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE **TESTI** ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

CUORE DI SETTEMBRE

Ingredienti per 1 cocktail
***8 cl** succo di pomodoro – **2 cl** succo di limone – pepe rosa sedano – fico d'India – salsa Worcester – Tabasco – sale*

Frullate mezzo fico d'India sbucciato con il succo di limone, il succo di pomodoro, una macinata di pepe rosa, un pizzico di sale, 10 gocce di salsa Worcester e 5 gocce di Tabasco. Versate in un bicchiere colmo di ghiaccio e decorate con un gambo di sedano e una rondella di fico d'India.

analcolico

CORROBORANTE
La scelta giusta per accompagnare un brunch con insalate, finger food di carni bianche o uova, club sandwich al formaggio

STUZZICANTE
La nota piccante della "crusta" di pistacchio e pepe si abbina molto bene con bocconcini delicati di pesce e carne crudi

alcolico

WINE FIZZ

Ingredienti per 1 cocktail
***5 cl** vino bianco secco – **3 cl** succo di uva **1 cl** albume pastorizzato – **10** pistacchi salati **10** pistacchi sbucciati – zucchero limone – soda – pepe*

Frullate finemente tutti i pistacchi con 2 cucchiaini di zucchero e una macinata di pepe. Raccogliete il composto, detto "crusta", su un piattino. Inumidite il bordo del bicchiere con succo di limone, capovolgetelo nella "crusta" in modo che aderisca lungo tutto il bordo. Shakerate il succo di uva, il vino bianco e l'albume, poi unite 5 cubetti di ghiaccio e shakerate di nuovo. Versate nel bicchiere e completate con poca soda.

il profilo sapore
- VEGETALE
- FRUTTATO

*Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il **2 luglio***

L'ITALIA È SERVITA CON UN CLICK

Scopri come è semplice portare a tavola tutto il valore del buon cibo artigianale italiano. Perché la cucina è amore

Un'autentica cultura del mangiar bene fa dell'Italia il paese della buona cucina. Tante le tradizioni che sconfinano oltreoceano ma conservano il gusto vero della semplicità, come la pasta fatta con cura, i formaggi, il ragù della nonna, la confettura e l'olio extravergine di oliva, quello buono, che ne basta un filo ed è subito casa.
È nel rispetto di questa filosofia ancorata alla storia della cucina italiana e alla passione per il buon cibo che si muove it4eating.com, un luogo virtuale attraverso cui i fondatori accompagnano i clienti in un percorso culturale gastronomico capace di trasferire le emozioni di un tempo, quando la spesa si faceva nelle piccole botteghe con gli artigiani di fiducia.
Oggi si va di fretta e manca il tempo per fermarsi a scegliere il meglio per sé e per la propria famiglia: ma se qualcuno lo facesse al posto vostro, proponendovi materie prime straordinarie al giusto prezzo?
it4eating.com nasce con questo intento: portare sulla tavola degli italiani tutta la qualità dei migliori prodotti alimentari, fatti in Italia da produttori selezionati accuratamente, da nord a sud, in grado di esprimere i più alti valori di genuinità, eccellenza e sapori tipici della tradizione italiana.
Riempi la dispensa di bontà stando comodamente seduto sulla sedia di casa tua... semplicemente con un click. Benvenuto su it4eating!

PER TE LA CONSEGNA È GRATUITA
it4eating ci tiene molto a farti provare i suoi prodotti, per questo ti riserva una sorpresa di benvenuto, la consegna omaggio anche per piccole spese! Utilizza subito il codice sconto Cod. Sconto LCI4IT sul sito www.easyfoodit.com
Affrettati perché il codice sconto è valido sino al 31/10/2015

Abbiamo pensato ad una selezione di delizie per comporre un menù indimenticabile da condividere con i tuoi cari. Il tutto a soli 45,7 euro!
Sei pronto per il tuo viaggio fra i sapori d'Italia?

- ✔ Robiola stagionata di capra a crosta fiorita Piemonte
- ✔ Olio extravergine di oliva 'Tenuta Zangara' Sicilia
- ✔ Casarecce 'Le Gemme del Vesuvio' da 500 g Campania
- ✔ Sugo con finferli e speck Lombardia
- ✔ Biscottini rustici ai fichi e cioccolato Toscana
- ✔ Vino rosso Barbera del Monferrato Doc La Birba Piemonte

La nostra ricetta con due dei prodotti selezionati

FLAN CON GUANCIALE E CIPOLLE

400 g cipolle rosse - 300 g ***robiola stagionata di capra a crosta fiorita***
300 g farina - 200 g castagne lessate pronte - 150 g burro artigianale - 100 g guanciale a tocchetti - alloro - ***olio extravergine di oliva "Tenuta Zangara"*** *- sale*

Impastate la farina con il burro e 70 g di acqua poco salata, fate riposare la pasta in una ciotola sigillata con la pellicola, per 1 ora in frigo. Disponete sul fondo di uno stampo (21 cm, h 2,5 cm) un disco di carta da forno, poi foderatelo con la pasta stesa spessa 4 mm, rifilate lasciando sbordare di 1 cm. Schiacciandola tra i polpastrelli allargatela a mo' di gonnella.
Sbucciate le cipolle, affettatele e stufatele in padella con 2 cucchiai di olio e una foglia di alloro per meno di 1' , poi salatele e proseguite nella cottura per 4-6'. Trasferitele su un piatto. **Rosolate** il guanciale con 20 g di olio nella stessa padella delle cipolle, dopo 2' unite le castagne, fate insaporire per meno di 1', quindi aggiungete di nuovo le cipolle e spegnete dopo 1'; allargate su un vassoio, fate intiepidire, poi tritate grossolanamente. Rifilate i bordi della robiola e conservate i ritagli. Schiacciatela con la forchetta in modo da renderla cremosa; mescolatela con il trito di castagne, cipolle e guanciale.
Versate la farcia nello stampo foderato di pasta, rimboccate i lembi e completate con i ritagli di formaggio a tocchetti tenuti da parte. Infornate a 175 °C per 35' circa.
Sfornate, lasciate intiepidire, sformate e poi tagliate a fette.

IL LETTORE IN REDAZIONE

MARIA SORRENTINO
È cresciuta a San Nicola dei Miri, vicino a Gragnano, in Campania, in una famiglia di locandieri. Fin da piccola osservava la mamma che metteva in barattolo friarielli, ortiche, albicocche del Vesuvio, la rara pera pennata. Preparazioni preziose da consumare durante l'inverno. L'arte conserviera è stata tramandata a Maria come un tesoro di famiglia e lei l'ha ripresa dopo aver insegnato per trentacinque anni nella scuola media, trasformandola in un'attività artigianale. Le prime a finire sotto vetro sono state le percoche, seguendo i passaggi appresi dalla mamma; poi è passata ad altri frutti e ai sottoli, fino ai pomodorini gialli che abbiamo assaggiato in questa ricetta.

PRONTO IN 35 MINUTI

Profumo del Sud

MAMMA, NONNA E IMPRENDITRICE, MARIA HA PORTATO I SAPORI E I *COLORI PARTENOPEI* NELLA NOSTRA CUCINA. ECCO UN PRIMO PIATTO SEMPLICE DA PREPARARE MA DAL SAPORE **UNICO**

A CURA DI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

CHI NE VUOLE UN PEZZETTO?
Maria con il suo modo di fare accogliente e premuroso ci ha conquistato subito.

LA RICETTA

Linguine, cime di rapa e pomodorini gialli

IMPEGNO Facile
TEMPO 35′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg cime di rapa
500 g pomodorini gialli
500 g linguine integrali
60 g Provolone del Monaco Dop
basilico – aglio
olio extravergine di oliva – sale

LO STILE IN TAVOLA
Padella Risolì, tagliere Tescoma, piano di cottura Smeg.
La linguine integrali che abbiamo usato nella ricetta sono del Pastificio Gentile di Gragnano.

1 **MONDATE** *le cime di rapa con cura conservando solo le parti più tenere e i fiorellini. Il resto potete cucinarlo in umido.*

2 **SBOLLENTATE** *le cime di rapa in acqua salata per 1-2′. Scolatele in acqua e ghiaccio per bloccare la cottura. Poi sgocciolatele e strizzatele delicatamente.*

3 **SCHIACCIATE** *in padella uno spicchio di aglio, unite 4-5 foglie di basilico, un paio di cucchiai di olio e fate imbiondire lo spicchio di aglio.*

4 **ELIMINATE** *l'aglio, unite i pomodorini, cuoceteli sulla fiamma media per 10′. Se amate il gusto piccante aggiungete un peperoncino fresco che poi toglierete prima di unire le linguine. Infine salate.*

5 **PRIVATE** *il provolone della crosta e grattugiatelo non troppo finemente con una grattugia a fori grossi.*

UN FORMAGGIO STORICO

Il Provolone del Monaco Dop si produce con il latte crudo della vacca agerolese, che vive solo tra Agerola e Gragnano nel **Parco Regionale dei Monti Lattari**. Si chiama così perché nel passato i casari che lo vendevano, per ripararsi dal freddo, usavano dei mantelli fatti di sacchi di iuta che potevano essere scambiati per i sai dei monaci.

6 **LESSATE** *le linguine al dente in acqua bollente salata. Nel frattempo unite poca acqua di cottura della pasta nella padella dei pomodorini mescolandoli.*

7 **SCOLATE** *le linguine nella padella dei pomodorini, unite un paio di cucchiai di provolone grattugiato, le cime rapa e saltate tutto. Distribuite le linguine nei piatti e completate con il resto del provolone grattugiato.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***2 luglio***

LA CUCINA DI OLDANI

Latte trasformista

LA SCHIUMA MONTATA, LA **PELLICINA** RECUPERATA, L'AGGIUNTA DEL CAGLIO PER FARNE UN FORMAGGIO. LO CHEF INVITA I LETTORI A SEGUIRLO IN UNA SUA GHIOTTA *SPERIMENTAZIONE*

TESTO E RICETTA DAVIDE OLDANI
A CURA DI LAURA FORTI
PREPARAZIONE ALESSANDRO PROCOPIO
RITRATTO MASSIMO PISATI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

LO STILE IN TAVOLA
Termometro Oregon Scientific.

Quando compongo un menu, metto sempre un piatto con un latticino: latte o panna. Ultimamente mi piace la ***schiuma*** di latte, che dà molta leggerezza: la monto con un montalatte e la servo con cioccolato fuso, profumo di eucalipto e caffè. Più particolare ancora è l'uso della ***pellicina*** del latte: lo faccio scaldare e, appena si forma, la tolgo e la adagio su un foglio di pellicola. Ne faccio poi diversi strati per formare un raviolo, che riempio con frutti di bosco e servo in un frullato di pesche. ***La panna, invece, cerco di usarla meno***, per non appesantire i miei piatti. Certo, mi piace molto, soprattutto montata in crema, non troppo soda; ottima, per esempio, in una salsa al caramello, con maggiorana e nepitella, e anche nelle mousse salate di pesce o verdure. Quando la aggiungo nelle salse, cerco di non ridurla troppo, perché cuocendola si rischia di alterarne il sapore delicato. Preferisco, piuttosto, addensarla con un pizzico di amido di mais.

LO CHEF DAVIDE OLDANI Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

Offre **CONSISTENZE** *diverse da giocare in nuove combinazioni*

Latte cagliato, panna al pompelmo, granita e gamberi

IMPEGNO Medio
TEMPO 25 minuti più 4 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 litro latte
150 g panna fresca
70 g zucchero
18 g caglio liquido
4 code di gambero
limone – pompelmi rosa
olio extravergine di oliva – sale

1-2 PREPARATE *il latte cagliato: scaldate il latte a 35 °C, toglietelo dal fuoco, aggiungete il caglio e fate riposare per 5-10'.*
3 TAGLIATE *la cagliata con un coltello, versatevi sopra 4-5 mestoli di acqua bollente salata; lasciate riposare per 2'.*
4 VERSATE *il composto in 4-5 cestini a retina. Posateli su una griglia e lasciateli riposare per 4 ore; a mano a mano che si abbassa il livello della cagliata, perdendo liquido, colmate gli stampi con il composto rimasto, fino a esaurirlo. Portate a bollore, intanto, 200 g di acqua con 250 g di succo di pompelmo, lo zucchero e il succo di mezzo limone. Al bollore spegnete, fate raffreddare e versate il liquido in una pirofila. Mettete in freezer e fate congelare. Montate la panna con la scorza di un pompelmo rosa; tritate i gamberi e conditeli con olio e sale. Servite il latte cagliato, capovolgendo i cestini, insieme alla panna montata, la tartare di gamberi e completate grattando il succo di pompelmo ghiacciato in una granita.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***18 giugno***

Finger FOOD

Piccoli, sfiziosi, eleganti. Ogni bocconcino una **SORPRESA** salata o dolce. Sistemati ad arte in bicchierini e in cucchiaini, impilati su stecchi, o da afferrare con le dita. Per un cocktail, un antipasto o un dolce liberi dalla tirannia del sedersi a tavola

RICETTE GIOVANNI ROTA **TESTI** ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE FEDERICO MILETTO **STYLING** ANNA CASIRAGHI

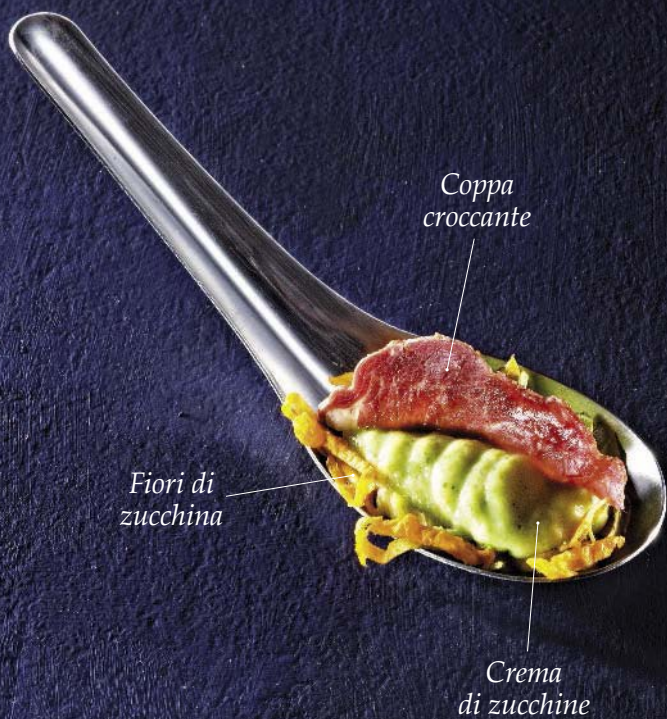
Piccolo è bello. E buono, e divertente. Adatto ai palati contemporanei sempre alla ricerca di emozioni nuove. Così si spiega il percorso che, partito dai vassoi di pasta feuilletée degli aperitivi anni Sessanta, è approdato al finger food di oggi. Libero da posate, da prendere con le dita e mangiare in un boccone. In mezzo ci sono le **tapas**, i **pinchos** spagnoli e lo **street food**; al traguardo, l'universo di un piatto condensato in pochi centimetri cubici da cuochi veri che si divertono a creare capolavori seriali preziosi come gioielli. È lo stesso che indossare le perle con i jeans o l'abito di pizzo con le scarpe da tennis. Moda e gastronomia non sono mai andate più d'accordo.

Per accompagnare scegliete un vino spumante, anche rosato, oppure servite i cocktail della rubrica a pag. 52

SPAGHETTI CROCCANTI AL CURRY

Lessate gli spaghetti in acqua salata, scolateli ben cotti e conditeli con olio, grana e curry. Dosate la quantità secondo il vostro gusto. Disponeteli distesi e separati l'uno dall'altro su una placca foderata di carta da forno e infornateli a 180 °C per 15'. Sfornateli e lasciateli intiepidire prima di servirli.

COME SI FA

Coppa croccante
Fiori di zucchina
Crema di zucchine
1

Crema allo zafferano
Capperi essiccati
Cubetto di frittata
2

Ideale per introdurre in modo **informale** *anche una cena placée*

I GAMBERI Sono piccoli crostacei caratterizzati da una polpa di sapore dolce e fresco. Per preparazioni più ricercate, potete sostituirli con scampi o astice a tocchetti.

I FIORI DI ZUCCHINA Di sapore vegetale molto delicato, si fanno di solito imbottiti. Tagliati semplicemente a filetti diventano una vivace guarnizione.

1 Zucchine con coppa croccante

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

4 fette di coppa
4 fiori di zucchina a filetti
2 zucchine grandi
1 scalogno a fettine
menta – aceto di mele
olio extravergine di oliva
zucchero – sale – pepe

TAGLIATE *le zucchine a tocchetti e sbollentatele in acqua con un pizzico di sale e uno di zucchero per meno di 1′. Scolatele e conservate l'acqua di cottura.*
ROSOLATE *lo scalogno in 10 g di olio, poi unite un cucchiaio di acqua di cottura delle zucchine e dopo meno di 1′ unite anche le zucchine scolate. Bagnate con un cucchiaio di aceto di mele, profumate con qualche fogliolina di menta e proseguite la cottura sulla fiamma al minimo per 4-5′. Frullate in crema con sale e pepe.*
ROSOLATE *la coppa in una padella antiaderente rovente senza grassi fino a quando non sarà diventata croccante, poi scolatela su carta da cucina.*
DISTRIBUITE *i fiori e la crema di zucchine nei cucchiai e completateli con la coppa croccante.*

I CUCUNCI sono i frutti della pianta del cappero. Come i capperi, che sono i boccioli, si conservano in salamoia o sotto sale, ma hanno un sapore erbaceo meno concentrato.

2 Cubetto di frittata con crema allo zafferano

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 20 PEZZI

160 g caprino vaccino
60 g latte
30 g grana grattugiato
20 g concentrato di pomodoro
4 uova
1 bustina di zafferano
capperi essiccati
sale – pepe

SBATTETE *le uova con 50 g di latte, 30 g di grana, il concentrato, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Distribuite il composto in una placca (lato 18 cm, h 4 cm) foderata di carta da forno. Infornate a 150 °C per 25′. Sfornate, lasciate intiepidire, sformate e fate raffreddare.*
SCIOGLIETE *lo zafferano in 10 g di latte tiepido, poi mescolatelo con il caprino ottenendo una crema.*
TAGLIATE *la frittata in cubetti e completate ciascuno con un ciuffo di crema allo zafferano e capperi essiccati.*

3 Stecco di ananas e gambero grigliati

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 20 PEZZI

150 g polpa di ananas
20 code di gambero
germogli di crescione – lime – timo
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE *l'ananas in 20 tocchetti. Arrostiteli sulla griglia rovente velata di olio per 1-2′ per lato.*
SGUSCIATE *le code di gambero, eliminate il budellino nero e conditele con la scorza grattugiata di mezzo lime, qualche fogliolina di timo e un filo di olio. Grigliateli da un solo lato per meno di 1′.*
COMPONETE *20 spiedini con un pezzo di ananas e una coda di gambero e completate con sale e una fogliolina di germoglio di crescione.*

4 Mini tartare aromatizzata

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 20 PEZZI

250 g polpa di scamone di manzo
cetriolini sott'aceto
olive taggiasche snocciolate sott'olio – capperi dissalati
scalogno – pancarré – timo – rum
senape rustica – sale – pepe
olio extravergine di oliva

RITAGLIATE *dalle fette di pancarré 20 dischi (ø 3 cm) e tostate i dischetti in padella.*
TRITATE *un cucchiaio di olive, mezzo cucchiaio di capperi, 2 cetriolini sott'aceto, mezzo scalogno e qualche fogliolina di timo.*
TRITATE *finemente con il coltello la polpa di manzo, poi mescolatela con il trito di capperi, un filo di olio, sale, pepe, un cucchiaio di rum.*
DISTRIBUITE *il manzo sui dischi di pane, completate con poca senape rustica e decorate a piacere con foglioline di insalata riccia.*

LA MELANZANA
Se raccolta al giusto punto di maturazione e consumata freschissima, non è amara e non ha bisogno di essere spurgata sotto sale.

5 Lecca lecca di grana con semi di lino e sesamo

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PEZZI
grana grattugiato
semi di lino
sesamo bianco e nero

FODERATE *una placca con un foglio di carta da forno, disponetevi 4 stecchi da spiedino sfalsati. Sulla punta di ognuno accomodate un tagliapasta (ø 5 cm), distribuite all'interno uno strato di grana spesso 5 mm e completate con un po' di semi di lino e di sesamo bianco e nero. Togliete i tagliapasta, ottenendo dei lecca lecca, e infornateli a 190 °C per 6' nel forno ventilato.*
SFORNATE, *aspettate qualche minuto prima di togliere i lecca lecca dalla placca, poi trasferiteli su un piatto e lasciateli raffreddare completamente.*

IL SESAMO, originario dell'India e dell'Africa, ha un sapore simile a quello delle nocciole. Bianco o nero, si usa spesso per aromatizzare il pane.

6 Mini club sandwich

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 8 PEZZI
50 g pomodori secchi sott'olio
4 fette di bacon
4 fette di formaggio tipo Montasio o latteria
fette di pane in cassetta bianco e di segale
senape al miele – insalata

TRITATE *i pomodori secchi fino quasi a ottenere una crema.*
ELIMINATE *la crosta delle fette di pane e stendetele poco con il matterello. Tostatele in padella senza grassi e dividetele in piccoli quadrati (3-4 cm).*
ROSOLATE *le fette di bacon senza grassi, distendetele su carta da cucina e fatele raffreddare.*
SPALMATE *i quadrati di pane con la senape al miele, completateli con il bacon, la crema di pomodori secchi, una fettina di formaggio e qualche foglia di insalata; mettete una fetta di pane di segale e ripetete gli strati nello stesso ordine chiudendo però con una fetta di pane bianco. Infilzate ogni mini club sandwich con uno stecchino prima di servire.*

7 Crocchetta di gamberi e maionese al nero di seppia

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 12 PEZZI
100 g code di gambero
50 g pancarré
50 g latte
1 albume
1 bustina di nero di seppia
pane panko (oppure grissini sbriciolati) – vino bianco secco
olio di arachide
aneto – erba cipollina
peperoncino fresco – sale

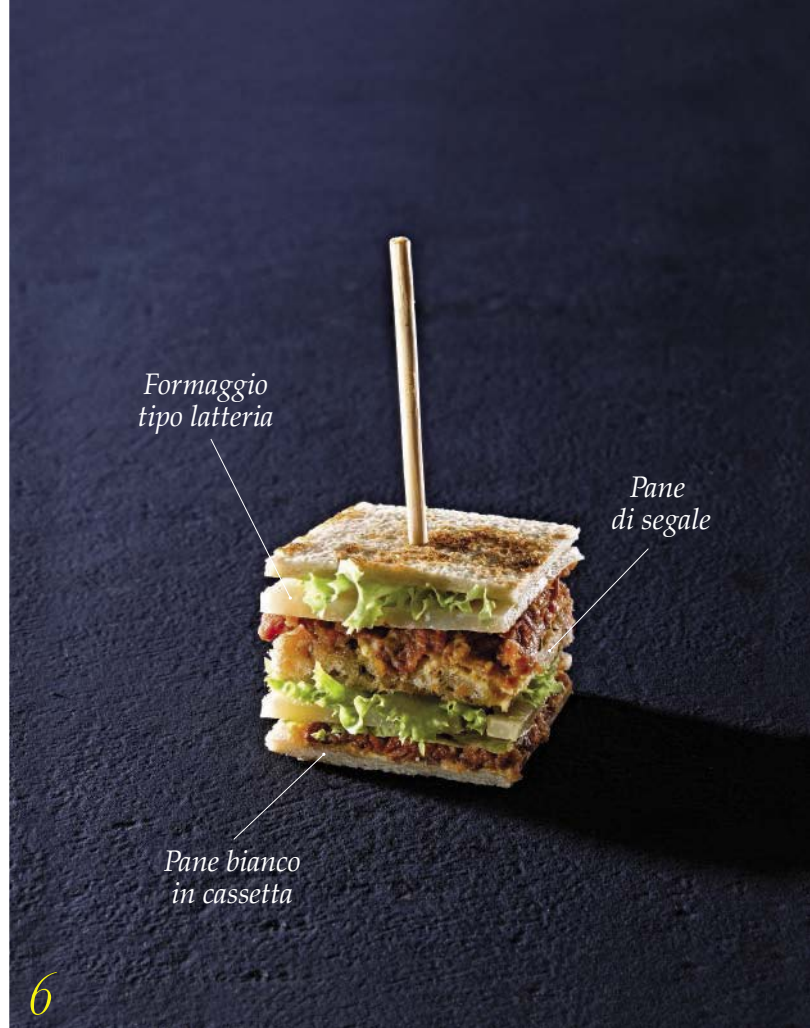
MONTATE *con il frullatore a immersione l'albume con il nero di seppia unendo a filo 120 g olio di arachide; poi unite 20 g di vino bianco e frullate ancora. Aggiustate di sale, se serve.*
TAGLIATE *in rocchetti 5-6 fili di erba cipollina.*
SGUSCIATE *le code di gambero, privatele del budellino nero, tritatele abbastanza finemente e conditele con i rocchetti di erba cipollina e un pizzico di sale.*
SPEZZETTATE *il pancarré e mettetelo in ammollo nel latte.*
MESCOLATE *il pancarré con il trito di gamberi.*
FORMATE *delle piccole palline e impanatele nel pane panko. Rosolatele in una padella in poco olio di arachide bollente girandole su tutti i lati fino a doratura. Scolatele su un vassoio foderato di carta da cucina e spolverizzatele di sale.*
DISTRIBUITE *la maionese al nero di seppia nei cucchiai, accomodatevi sopra una crocchetta, completatela con un altro ciuffetto di maionese, un pezzettino di peperoncino fresco e un ciuffo di aneto.*

8 Pomodorino farcito di ortaggi

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 20 PEZZI
100 g carota viola
100 g melanzana
100 g zucchina
20 pomodorini ciliegia
basilico
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale – pepe

TAGLIATE *la calotta dei pomodorini e conservatela; poi svuotateli usando uno scavino.*
TAGLIATE *in dadini di piccole dimensioni la carota, la zucchina e la melanzana; rosolatele separatamente in una padella velata di olio: per 3-4' la zucchina, per 5' la carota e la melanzana.*
MESCOLATE *le verdure, conditele con filetti di prezzemolo e basilico, sale e pepe.*
FARCITE *i pomodorini con la dadolata di verdure, chiudete con la calotta tenuta da parte e servite.*

L'ANETO è un'erba dall'aroma fresco e balsamico che ricorda l'anice e il finocchietto. È molto popolare nella cucina scandinava, abbinato con il pesce.

Niente di meglio per scaldare la **conversazione**

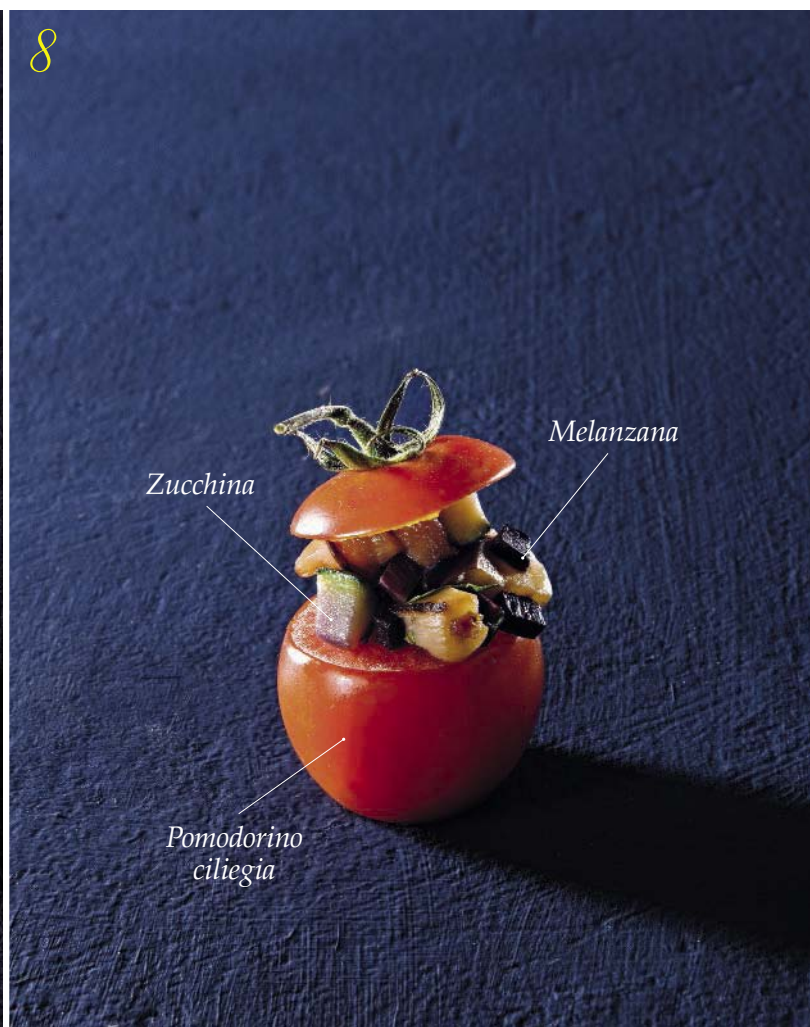
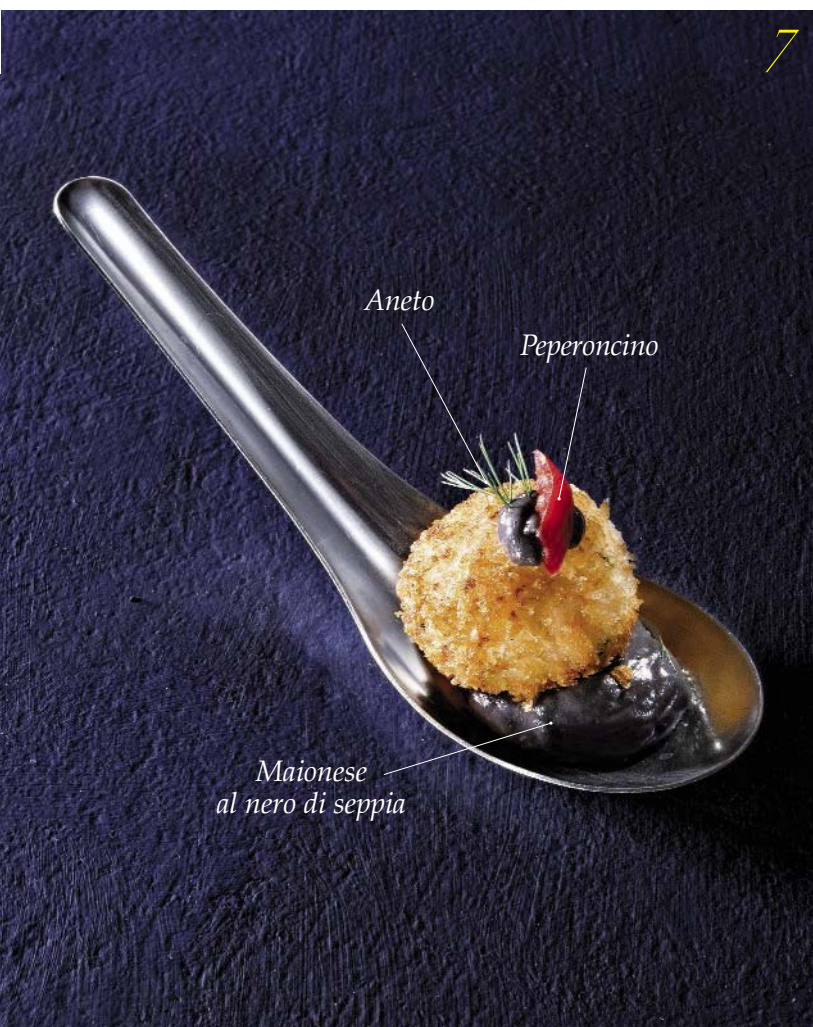
Dadini di pane

Ravanello

Dadini di pomodoro

9

Gelato allo yogurt

Fragola

10

Alternativi i contenitori **naturali** *come foglie di limone o gusci di conchiglia*

9 Panzanella nel cucchiaio

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PEZZI
60 g pane casareccio senza crosta
4 ravanelli – **2** pomodori ramati
1 grosso cetriolo
1 cipollotto rosso a fettine
fiocchi di latte – maggiorana
aceto rosso – pepe – cucunci
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE *i pomodori e il cetriolo a metà, privateli dei semi e tagliateli in dadini piccoli.*
CONDITE *il cipollotto con 2 cucchiai di aceto di vino rosso.*
AFFETTATE *il pane, tagliatelo a dadini; tostateli in padella con un filo di olio fino a quando non saranno dorati.*
MESCOLATE *pomodori, cetriolo, cipollotto e pane; conditeli con olio, sale, pepe e maggiorana. Distribuite la panzanella nei cucchiai e completateli con fettine di ravanello, cucunci e fiocchi di latte.*

LA PESCA è arrivata in Europa con i Persiani. Tra pesche comuni, pesche noci e percoche, le migliori varietà sono quelle tardive, che maturano tra luglio e settembre.

10 Mezze fragole con gelato allo yogurt

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15'
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 40 PEZZI
250 g yogurt intero
200 g panna fresca
50 g zucchero
40 g miele di acacia
20 fragole
pepe di Sichuan

SCIOGLIETE *lo zucchero in 50 g di panna con un cucchiaino di grani di pepe di Sichuan scaldandola poco sul fuoco. Fatela raffreddare, filtratela e unitela al resto della panna. Mescolatela con lo yogurt e il miele.*
VERSATE *il composto nella gelatiera e avviate l'apparecchio.*
DIVIDETE *a metà le fragole e servitele subito con una piccola quenelle di gelato.*

11 Mini sfogliatine con pesche caramellate

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 18 PEZZI
250 g 1 disco di pasta sfoglia
1 pesca
zucchero di canna
zucchero a velo

RITAGLIATE *da un foglio di pasta sfoglia, fredda di frigo, 36 dischi (ø 4 cm), bucherellateli con i rebbi della forchetta, accomodateli su una placca foderata di carta da forno e spolverizzateli di zucchero a velo. Copriteli con un altro foglio di carta da forno e accomodatevi sopra un'altra placca in modo che non perdano la forma durante la cottura; infornateli a 200 °C per 14-15'.*
ELIMINATE *il nocciolo della pesca e dividetela in 18 dadini. Spolverizzate una padella con un cucchiaio di zucchero di canna, fatelo caramellare leggermente, poi unite i dadini di pesca.*
ACCOPPIATE *i dischi di sfoglia farcendoli con un dadino di pesca e servite subito. Potete preparare prima i dischi e i dadini, ma la composizione va fatta all'ultimo altrimenti la pasta sfoglia si bagna.*

12 Bicchierino di tiramisù con gelatina di caffè

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti più 3 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 20 PEZZI
150 g mascarpone
100 g caffè espresso
95 g zucchero – **75 g** latte
75 g panna fresca – **1** tuorlo
1 foglio di gelatina alimentare
cacao amaro in polvere
crema di whisky – ribes

METTETE *in ammollo la gelatina.*
SCIOGLIETE *50 g di zucchero in 100 g di caffè, scaldando delicatamente; togliete dal fuoco, unite la gelatina strizzata e mescolate fino a quando non si sarà sciolta.*
VERSATE *il composto in 20 bicchierini e fate raffreddare in frigo mentre preparate il resto.*
SBATTETE *un tuorlo con 45 g di zucchero. Portate a ebollizione il latte con un cucchiaio di crema di whisky e togliete dal fuoco. Versate sopra il tuorlo sbattuto con lo zucchero, mescolate in modo da ottenere un composto liscio, riportate sul fuoco fino alla temperatura di 82 °C (cioè poco prima del bollore), togliete dal fuoco e fate raffreddare. Montatelo poi con le fruste elettriche con la panna e il mascarpone.*
DISTRIBUITE *la crema ottenuta nei bicchierini sopra la gelatina di caffè e rimettete in frigo per 3 ore.*
SERVITE *i bicchierini completandoli con cacao in polvere e un rametto di ribes.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***28 maggio***

IL RAVANELLO Tagliato a fettine sottilissime e immerso in acqua e ghiaccio, diventa ancora più croccante e acquista un sapore più morbido.

LO STILE IN TAVOLA
Tovaglia Society by Limonta.

Foto ingredienti di iStockphoto, 123RF

I chicchi di **CAFFÈ** possono essere usati in infusione per aromatizzare sciroppi, latte o panna per creme e gelati.

FICHI *regalo di tarda estate*

Maturano adesso i più buoni, polposi e **ZUCCHERINI**.
Pronti da raccogliere e portare in cucina. Per dare ai primi piatti e alle carni, ai formaggi e ai dolci un tocco solare

RICETTE WALTER PEDRAZZI **TESTI** ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE MATTEO CARASSALE **STYLING** CECILIA CARMANA

1 Arrosto freddo con salsa all'aceto balsamico

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 1 ora di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
1 kg lonza di maiale
250 g 1 finocchio
4 fichi neri maturi
salvia – prezzemolo – cannella
rosmarino – paprica dolce
aceto balsamico – lattughino
olio extravergine di oliva – sale – pepe

TRITATE *finemente rosmarino, salvia e prezzemolo; mescolateli con sale, pepe, un pizzico di paprica dolce e uno di cannella.*
DISTRIBUITE *il trito sulla carne e massaggiatela bene per insaporirla.*
ACCOMODATELA *in una pirofila, conditela con 3-4 cucchiai di olio e infornatela a 200 °C per 45'. Sfornatela, coprite con un foglio di alluminio e lasciatela raffreddare.*
MONDATE *il finocchio e tagliatelo a fettine molto sottili possibilmente usando l'affettatrice o la mandolina; mettete le fettine in ammollo in acqua e ghiaccio per 30' per renderle croccanti e per farle arricciare.*
PELATE *i fichi, divideteli in tocchetti e schiacciateli con sale, pepe e 2 cucchiai di aceto balsamico fino a ottenere una sorta di salsina.*
AFFETTATE *molto sottilmente la carne.*
DISTRIBUITE *un velo di salsa di fichi in un piatto di portata e stendetevi sopra le fettine di carne. Completate con un po' di lattughino, i finocchi, qualche goccia di salsa e fettine di fichi freschi a piacere.*

LA SIGNORA OLGA *dice che la lonza migliora riposando per qualche ora in frigo: l'ideale sarebbe prepararla il giorno prima. Una volta raffreddata, va avvolta in un foglio di carta da forno e quindi nella pellicola, così rimane morbida e si conserva in frigorifero per 3-4 giorni.*

VERSATILE
Provate questa salsa di fichi anche con il roast-beef all'inglese e i formaggi stagionati

A SECCO
La tostatura senza grassi "indurisce" il chicco di riso e ne esalta l'aroma, per un risotto ben sgranato e più saporito

2

2 Risotto, merluzzo, fichi e erba cipollina

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g polpa di merluzzo del Nord
320 g riso Vialone nano
50 g scalogno
2-3 fichi non eccessivamente maturi
2 gambi di sedano a dadini
vino bianco secco
erba cipollina – burro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

RACCOGLIETE *in una casseruola lo scalogno tritato, i dadini di sedano (tenetene da parte qualcuno per completare), 40 g di olio, il merluzzo a tranci, 80 g di vino e 150 g di acqua. Coprite e portate sul fuoco medio e cuocete per 20′ circa, bagnando con acqua, se necessario, per non fare asciugare il fondo di cottura. Spegnete e trasferite il pesce su un piatto, copritelo e tenetelo in caldo.*
TOSTATE *il riso in una padella antiaderente senza grassi per 1′ circa, quindi versatelo nella casseruola con il fondo di cottura del pesce e cuocetelo per 15-16′, aggiungendo a mano a mano l'acqua necessaria; salate.*
PELATE *i fichi e tagliateli a dadini.*
MANTECATE *il risotto appena pronto con 40 g di burro, quindi aggiungete i dadini di fico e il pesce.*
COMPLETATE *con qualche tocchetto di sedano fresco, rocchetti di erba cipollina e una generosa macinata di pepe.*
SERVITE *subito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i cuochi, per capire se il riso è tostato al punto giusto, lo sfiorano con le dita: quando è caldo, è pronto per essere bagnato con brodo o altri fondi di cottura.*

3 Cupolette soffici con pinoli

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PEZZI
120 g zucchero
100 g farina
60 g burro più un po'
60 g pinoli tostati più un po'
1 uovo – **1** tuorlo
fichi bianchi – gelatina di albicocche
zucchero di canna – limone – sale

TOSTATE *i pinoli per 2-3' in una piccola padella antiaderente rovente, facendo attenzione a non bruciarli. Fateli raffreddare.*
FRULLATE *i pinoli con 120 g di zucchero semolato.*
IMBURRATE *molto bene 10 stampini a mezza sfera (ø 7 cm, h 4 cm) e poi spolverizzateli di zucchero di canna.*
MONTATE *l'uovo e il tuorlo in un bagnomaria caldo con lo zucchero ai pinoli, un pizzico di sale e scorza di limone grattugiata; quando il composto inizia a essere tiepido, toglietelo dal fuoco e proseguite a montarlo fino a quando non acquisterà una consistenza spumosa e soffice; incorporate quindi 60 g di burro fuso e la farina setacciata, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto, per non smontare la spuma.*
AFFETTATE *i fichi in rondelle spesse poco meno di 1 cm; disponete una rondella sul fondo di ogni stampino.*
DISTRIBUITE *il composto spumoso negli stampini e infornate a 160 °C per 30-35'. Sfornate le cupolette, sformatele su una gratella e fatele raffreddare.*
LUCIDATELE *infine con gelatina di albicocche e completate con fettine di fichi freschi e i pinoli.*

STAMPO UNICO
Se volete cuocere il dolce in uno stampo grande da zuccotto, infornatelo a 155 °C per 1 ora circa

4 Meringata al semifreddo di fichi

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
300 g panna fresca
70 g albume
70 g zucchero semolato
8 fichi non troppo maturi – **4** fichi maturi
2 dischi di meringa (ø 21 cm)
maraschino – menta – zucchero a velo
savoiardi morbidi – sale

MONTATE *70 g di albume con un pizzico di sale e 70 g di zucchero semolato.*
DISPONETE *un disco di meringa sul fondo di uno stampo a cerniera (ø 21 cm) con il fondo foderato con un disco di carta da forno. Se necessario, rifilate con delicatezza il disco di meringa, facendo attenzione a non romperlo.*
MONTATE *300 g di panna.*
SBUCCIATE *3-4 fichi maturi e schiacciateli con una forchetta.*
SBUCCIATE *6-8 fichi non troppo maturi e tagliateli a metà verticalmente; appoggiateli lungo il bordo, con la parte del taglio a contatto con lo stampo.*
PREPARATE *la farcia mescolando i fichi schiacciati con la panna montata; poi, usando una spatola, incorporate l'albume montato.*
VERSATE *la metà della farcia nello stampo; coprite con uno strato di savoiardi inzuppati nel maraschino; aggiungete il resto della farcia e chiudete con il secondo disco di meringa. Mettete in freezer per almeno 4 ore.*
TOGLIETE *la meringata dal freezer, sformatela e lasciatela riposare. Servite quando i fichi si saranno ammorbiditi, decorando a piacere con fichi freschi a spicchi, menta e zucchero a velo.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***20 luglio***

CONSERVARE
Ben sigillato con la pellicola, questo dolce si mantiene in freezer per 3-4 giorni senza perdere la sua fragranza

Tre idee facili con i fichi

Per fare più ricca la pasta per il pane già pronta. Per un antipasto lampo o per una **merenda campagnola**. Per variare con una nota dolce salumi e formaggi

FOCACCINE

Stendete 400 g di pasta per il pane e formate 12 dischi (ø 7-8 cm); accomodateli su una placca foderata di carta da forno, spennellateli con burro fuso, spolverizzateli di zucchero di canna e con poca cannella in polvere, accomodate su ognuno una fetta di fico e infornate a 220 °C per 6-8′. Sfornate e lasciate intiepidire prima di servire.

IN AGRODOLCE

Unite in una casseruola 8-10 fichi sodi, 4 scalogni pelati e tagliati a metà, 200 g di vino bianco, 200 g di acqua, 200 g di aceto bianco, un cucchiaino di sale e due di zucchero, 2 foglie di alloro, un chiodo di garofano e, a piacere, peperoncino secco. Coprite e cuocete sulla fiamma al minimo; dopo 1′ dal bollore fate qualche forellino nei fichi e cuocete per altri 4-5′; spegnete e fate intiepidire nel liquido di cottura. Infine sgocciolate i fichi. Ottimi con il salame.

FAGOTTINI AL PROSCIUTTO

Posate una rondella di fico su una fettina di mozzarella, avvolgetele in una fetta di prosciutto crudo e scaldate velocemente il fagottino in una padella antiaderente senza grassi. Servite subito con insalatina.

LO STILE IN TAVOLA

Piatto rettangolare dell'arrosto freddo, piattini della fetta di meringata, dei fichi in agrodolce e dei fagottini, contenitore delle focaccine Unomi Laboratorio di Ceramica; ciotolina della salsa all'aceto balsamico, piatti del risotto e della meringata, ciotola decorata dei fichi in agrodolce EloCeramica; piastrella di fondo La Roche di Rex Ceramiche Artistiche distribuito da Rogari; tessuto Society by Limonta.

LATTE
Usato al posto dell'acqua, rende il semolino più morbido.

TUORLI
Incorporati sempre fuori del fuoco, nel latte ancora bollente, aggiungono colore e sostanza.

BURRO
Unito al latte freddo, dà una consistenza cremosa e arricchisce l'aroma.

1 BASE CLASSICA
PER 4 NUOVE RICETTE

Fantasie di semolino

UNA PREPARAZIONE *ESSENZIALE* E VERSATILISSIMA. DA **PLASMARE** IN COMBINAZIONI SALATE E DOLCI. DALL'ANTIPASTO AL DESSERT

RICETTE WALTER PEDRAZZI **TESTI** AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Polenta di semolino

RICETTA BASE

Il semolino è uno sfarinato di grano duro con un grado di macinatura piuttosto grossolano; a differenza della semola rimacinata, che ha una consistenza impalpabile come quella della farina di grano tenero, si presenta in minuscoli granelli (0,3-0,5 mm), che restano ben percettibili all'assaggio. Di solito si cuoce nel latte caldo, insaporito a piacere, fino a ottenere una sorta di polenta da servire come contorno o da usare come base per minestre, gnocchi e creme dolci. La polenta di semolino cuoce in pochi minuti e per questo può essere un'ottima alternativa alla polenta di mais, che richiede tempi lunghi. Una volta aperta la confezione, il semolino va utilizzato in breve, perché, anche se ben chiuso in contenitori ermetici, tende ad acquistare velocemente un sapore di stantio.

INGREDIENTI PER 6-12 PERSONE
1 litro latte – **200 g** semolino
40 g burro più un po'
3 tuorli – grana grattugiato – sale

COME SI FA

1 VERSATE *il latte in una casseruola.*

2 UNITE *il burro a pezzetti, un pizzico di sale e portate a bollore.*

BUONO A SAPERSI

DENSITÀ
Con le dosi consigliate nella ricetta di base la consistenza finale sarà soda, adatta per budini o gnocchi alla romana. Diminuendo la percentuale di semolino rispetto al latte, risulterà cremosa, ideale per purè o creme dolci.

RAFFREDDAMENTO
Per poterlo tagliare con precisione, un semolino sodo deve solidificarsi completamente in frigo.

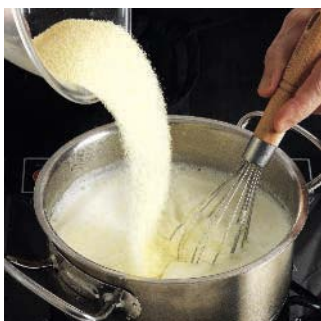
CONSERVAZIONE
Si può preparare in anticipo: ben sigillato con la pellicola, si conserva in frigo per 2-3 giorni.

GRANA GROSSA
Dà uno spessore rustico e piacevolmente granuloso a tutte le preparazioni a base di semolino.

SPEZIE
Le note della noce moscata, ma anche di paprica o curry, impreziosiscono il sapore.

Tradizione

In tutta la penisola, dal Nord al Sud, il semolino è protagonista di numerose ricette **REGIONALI**. Entra in primi piatti in brodo, come la minestra alla viterbese con verdure, o asciutti, come gli gnocchi alla romana, le orecchiette, il cuscus e tante altre paste casalinghe di grano duro. In versione dolce si trova nel fritto misto alla piemontese e nel panvinesco pugliese, un budino preparato con il vino cotto.

3 VERSATE *il semolino a pioggia, appena prima che inizi il bollore, incorporatelo bene con una frusta e cuocetelo per 5′.*

4 MESCOLATE *spesso durante la cottura, con un cucchiaio di legno, dal basso verso l'alto, finché non otterrete una polenta morbida.*

5 TOGLIETE *dal fuoco la casseruola, unite alla polenta 2 cucchiai di grana, i tuorli e amalgamatela velocemente dal basso verso l'alto con un movimento circolare.*

6 UNGETE *con poco burro una teglia (30x20 cm), riempitela con il semolino, livellatelo, copritelo con la pellicola e fatelo raffreddare per circa 1 ora. Tagliatelo poi con un tagliapasta rotondo o con il bordo di un bicchiere per gli gnocchi; a quadri grandi per accompagnare salumi e formaggi; a quadrettini, se intendete friggerli.*

Le quattro ricette *alle pagine seguenti*

PRANZO LEGGERO? MATTONELLA E UNA FRESCA INSALATA

1 Scagliozzi fritti con taleggio e uva

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g latte
200 g taleggio
120 g semolino
burro – farina – noce moscata
uva bianca – olio di arachide – sale

SCALDATE *il latte con 20 g di burro, sale e un po' di noce moscata; prima del bollore versatevi il semolino, mescolate e cuocete per 5′ fino a ottenere la densità della polenta.*
VERSATELA *in una pirofila (lato 20 cm, h 4 cm), coprite e fate raffreddare.*
TAGLIATE *la polenta a fette spesse 1 cm poi a quadretti di 2-3 cm, infarinateli e friggeteli in abbondante olio caldo (175-180 °C), quindi sgocciolateli su carta da cucina.*
SISTEMATE *sopra ogni quadretto un pezzetto di taleggio e mezzo chicco di uva, fermate con gli stuzzicadenti e servite subito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che queste frittelle sono una variante dei campani* scagliuozzi *o delle pugliesi* scagliozze, *preparati con polenta di mais e a volte farciti con provolone.*

2 Mattonella alla ricotta e porcini

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 litro latte
300 g ricotta vaccina
200 g funghi porcini
200 g semolino
40 g burro più un po'
3 tuorli – **2** cucchiai di grana grattugiato
1 uovo – **1** scalogno – **1** spicchio di aglio
alloro – salvia – menta – prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PREPARATE *il semolino come nella ricetta base, distribuitelo in una teglia (30x20 cm), lasciatelo raffreddare, poi ricavatene 12 quadretti (6x6 cm).*
MONDATE *e tritate lo scalogno, appassitelo in padella con un filo di olio, una foglia di alloro e circa 50 g di acqua per 3-4′.*
SPAZZOLATE *i porcini, separate il gambo dalla testa e affettateli separatamente: sottilmente il gambo e più spessa la testa.*
MESCOLATE *la ricotta con un uovo, un pizzico di sale e di pepe, poi unitevi lo scalogno stufato (eliminando l'alloro).*
SPALMATE *una cucchiaiata di composto alla ricotta sopra 6 quadretti e chiudete con i rimanenti ottenendo delle mattonelle.*
DISTRIBUITELE *su una teglia foderata di carta forno e infornatele a 180 °C per 10-12′.*
SCALDATE *3 cucchiai di olio e rosolatevi l'aglio, i gambi dei funghi, una foglia di salvia, una di menta e un pizzico di sale per 2-3′.*
TRITATE *un ciuffo di prezzemolo.*
TOGLIETE *l'aglio e la salvia dalla padella, aggiungetevi il prezzemolo e le teste dei funghi, bagnate con un mestolo di acqua, coprite e proseguite a fuoco basso per 2-3′.*
SFORMATE *le mattonelle e servitele con i funghi, una macinata di pepe, prezzemolo tritato e un pomodoro arrostito a piacere.*

Semole diverse

Oltre al semolino e alla farina, da una macinazione più grossolana del grano duro si ricavano la SEMOLA, caratterizzata da granelli più grossi del semolino e usata per produrre la pasta, e il BULGUR, ottenuto spezzando i chicchi in minuscoli frammenti.

3 Zuppa di porro e dadi di semolino

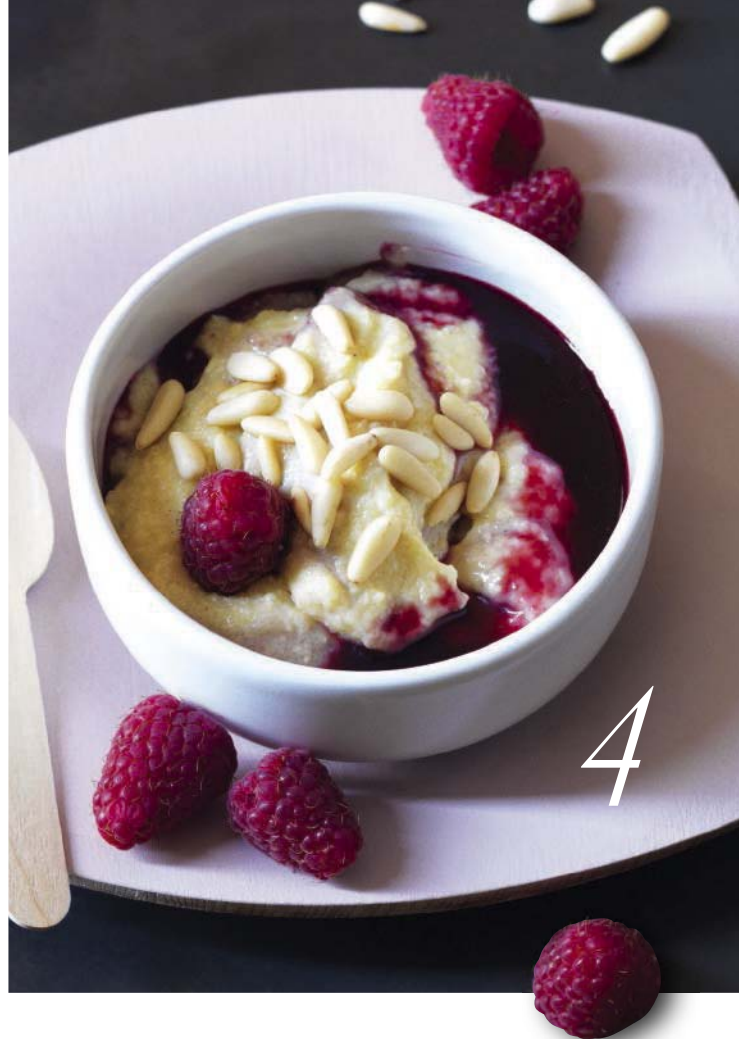
IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15' più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g latte
300 g patate
250 g porro già mondato
80 g semolino – **60 g** burro – **1** tuorlo
grana grattugiato – prezzemolo
erba cipollina – cannella in polvere
paprica dolce in polvere
zenzero fresco – sale – pepe

TRITATE *un ciuffo di prezzemolo con qualche filo di erba cipollina. Pelate e grattugiate un pezzetto di zenzero ottenendo 1/2 cucchiaino di polpa. Scaldate il latte con 20 g di burro, aggiungetevi un pizzico di cannella e di paprica, le erbe tritate e lo zenzero; aggiustate di sale e pepe.*
VERSATE *il semolino a pioggia nel latte, prima che inizi il bollore, mescolate e cuocete per 4-5'; fuori del fuoco unitevi il tuorlo e un cucchiaio di grana, amalgamate, coprite e lasciate raffreddare.*
AFFETTATE *il porro e appassitelo in una casseruola con il resto del burro per 2-3'.*
MONDATE *le patate, tagliatele a dadini e unitele ai porri, bagnate con 1 litro di acqua e cuocete per circa 20' dal bollore (zuppa).*
FRULLATE *2-3 mestoli di zuppa, poi riunitela al resto; salate e pepate.*
TAGLIATE *il semolino freddo a dadi grossi.*
DISTRIBUITE *la zuppa nei piatti fondi completando con semolino e una spolverata di grana; gratinate in forno sotto il grill fino a leggera doratura e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per maggior cremosità, potete frullare la zuppa con il frullatore a immersione direttamente nella pentola per pochi secondi, lasciando però una consistenza piuttosto grossolana.*

4 Crema con salsa di bosco e pinoli

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g latte
130 g zucchero di canna
120 g frutti di bosco misti più un po'
100 g panna fresca – **80 g** pinoli
50 g semolino – **20 g** burro – **2** tuorli
1/2 baccello di vaniglia – rum – sale

TOSTATE *50 g di pinoli in padella per un paio di minuti, frullateli con il latte, poi scaldatelo in una casseruola e unitevi 60 g di zucchero, il burro, il baccello di vaniglia e un pizzico di sale; prima del bollore eliminate il baccello, ricavatene i semini e riversateli nel latte, poi unitevi la panna e il semolino; cuocete tutto per 5-6' mescolando spesso.*
TOGLIETE *il semolino dal fuoco, incorporatevi i tuorli mescolando dal basso verso l'alto quindi versate in un ampio contenitore, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo raffreddare.*
RIUNITE *i frutti di bosco in una casseruola con il resto dello zucchero, 50 g di acqua e 3 cucchiai di rum, portate a bollore e spegnete dopo 1'; passate al setaccio ottenendo una coulis liscia e fatela raffreddare.*
SERVITE *la crema in ciotoline irrorando con la coulis di frutti di bosco, i pinoli rimanenti e altri frutti di bosco interi.*

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'**8 luglio***

LO STILE IN TAVOLA
Fondo metallico De Castelli.

Il soufflé glacé

CHIC E SQUISITO. IL **SEGRETO** STA TUTTO NELL'ARTE DEL MONTARE PANNA E ALBUME. IMPOSSIBILE SBAGLIARE CON I NOSTRI QUATTRO *PASSAGGI-CHIAVE*

TESTI LAURA FORTI
RICETTA WALTER PEDRAZZI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

UN FRESCO "INGANNO" DI FINE ESTATE

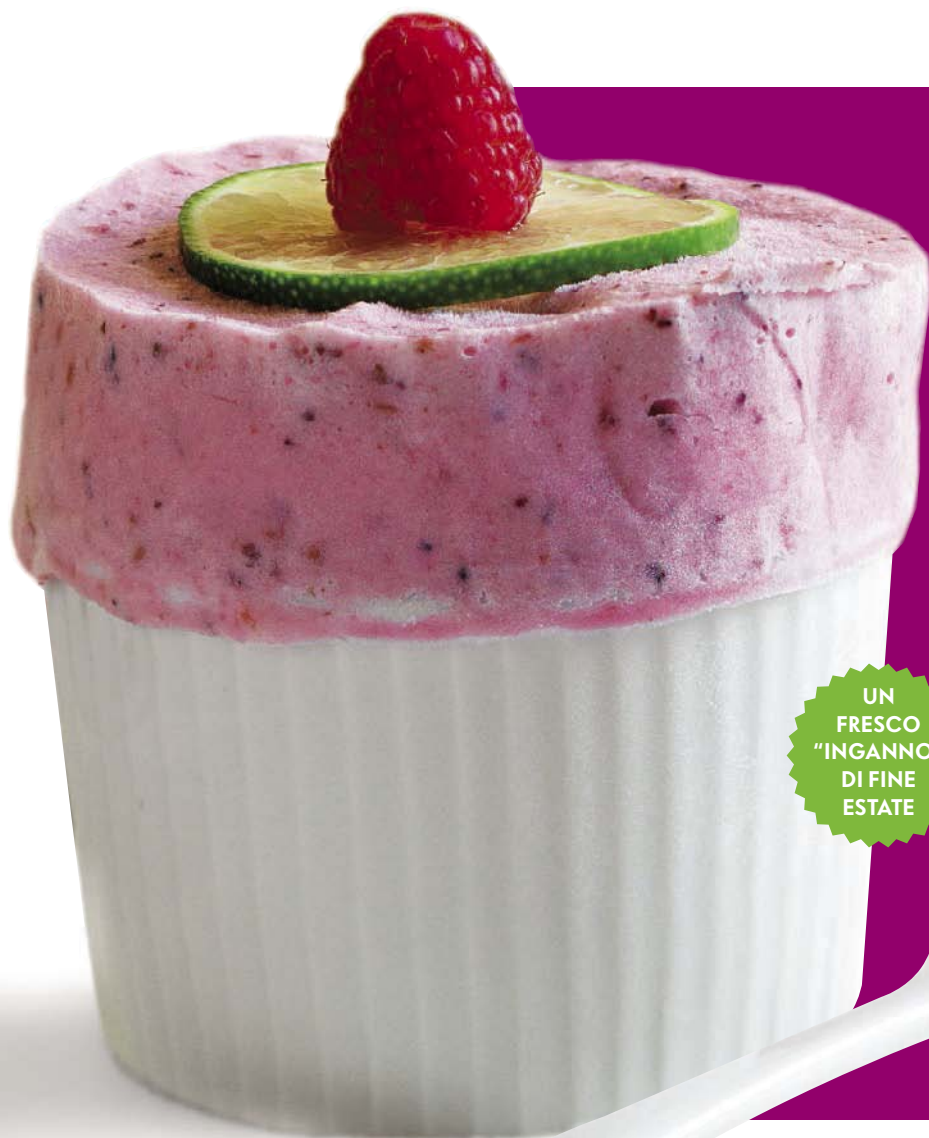
Si chiama così perché, come il "cugino" classico, è un *dolce a base di albume montato*. Anche l'aspetto ricorda il soufflé che, crescendo in forno, si gonfia. Per il soufflé glacé si utilizzano gli stessi stampi, ma questa volta fasciati esternamente con fogli di alluminio per poterli riempire oltre la loro capienza. Una volta gelati, si toglie la carta ottenendo un *risultato che simula quello del soufflé classico*. Solitamente, il soufflé glacé si prepara con purè di frutta, ma può essere arricchito anche con frutta in pezzi, alternata al composto del semifreddo. Si può servire guarnito con panna montata e cacao, oppure con frutta.

La ricetta

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 50 minuti più 4 ore di raffreddamento
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g frutti di bosco misti
240 g panna fresca – **180 g** albume
180 g zucchero semolato – sale

FODERATE *esternamente con strisce di alluminio 4 stampi cilindrici (ramequin, 8 cm di diametro e 5 cm di altezza) in modo che l'alluminio superi di circa 4 cm il bordo dello stampo. Metteteli in freezer.*
FRULLATE *i frutti di bosco ottenendo un purè.*
MONTATE *la panna non troppo soda e incorporatevi il purè con una spatola, con movimenti delicati.*
MONTATE *parzialmente l'albume con un pizzico di sale.*
FONDETE *lo zucchero in una casseruola con 80 g di acqua, portatelo a 112 °C e versatelo nell'albume. Montate con la frusta finché quest'ultimo non sarà liscio e lucido, compatto e sodo.*
INCORPORATE *l'albume al composto di panna e frutta, amalgamando bene.*
VERSATELO *nei ramequin, riempiendoli fino a circa 3 cm oltre il bordo.*
FATELI *gelare in freezer per almeno 4 ore. Togliete l'alluminio, guarnite i soufflé glacé e serviteli subito.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***7 luglio***

Segreti da cuoco

1. IL PROBLEMA
La panna "impazzisce" quando si miscela alla frutta

L'ERRORE La panna è stata montata troppo a lungo prima di incorporare la frutta.

LA SOLUZIONE Montate la panna solo parzialmente, fermandovi quando raggiunge una consistenza cremosa ma non soda. In seguito, incorporando la frutta, il movimento della spatola continua a montarla facendole raggiungere la giusta consistenza.

2. IL PROBLEMA
Lo zucchero non si mescola bene all'albume

L'ERRORE Lo zucchero è stato cotto troppo e diventa granuloso agglomerandosi sulla frusta.

LA SOLUZIONE Se avete un termometro, cuocete lo zucchero fino a 112 °C. Altrimenti, calcolate circa 2' dal bollore; in alternativa, intingete una forchetta nello zucchero e soffiate sui rebbi: dovranno formarsi piccole bollicine. Immergete la pentola in acqua fredda per bloccare la cottura e versatelo subito sull'albume già parzialmente montato.

3. IL PROBLEMA
L'albume non è liscio e lucido

L'ERRORE Lo zucchero non è stato incorporato completamente.

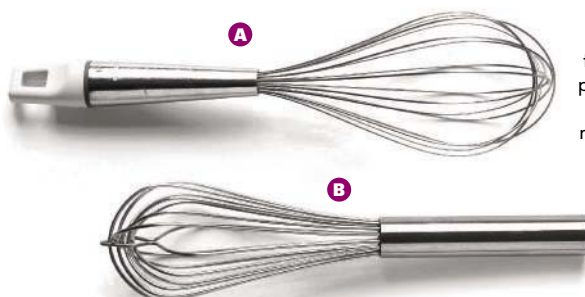
LA SOLUZIONE Versate lo zucchero alla temperatura giusta sugli albumi parzialmente montati. Se si agglomera sulla frusta, non ce ne sarà abbastanza per montare l'albume: rimediate aggiungendo un po' di zucchero a velo e continuando a montare fino a ottenere una spuma liscia e compatta, simile alla schiuma da barba.

4. IL PROBLEMA
Il composto diventa troppo morbido e si "smonta"

L'ERRORE Quando l'albume è stato incorporato alla panna era ancora troppo caldo.

LA SOLUZIONE Montate l'albume finché non sarà a temperatura ambiente: solo allora unitelo al composto di panna e frutta; prestate attenzione poi quando mescolate, per non smontare panna e albume: fate movimenti delicati, dal basso verso l'alto, prima con la frusta, poi con una spatola.

FORMA PERFETTA

Se non foderate con precisione gli stampi, il soufflé glacé rischia di non essere bene in forma e di colare lungo le pareti dello stampo, rovinando l'"effetto soufflé". Fate un doppio strato di alluminio e fissatelo bene agli stampi, aiutandovi con spago da cucina.

LA FRUSTA GIUSTA
Per lavorare i composti montati, utilizzate la frusta **A**, di forma tondeggiante, con fili più sottili e più elastica della frusta B, rigida e adatta invece a impasti corposi.

3 variazioni sulla pasta&fagioli

UN GRANDE PIATTO DELLA NOSTRA **CUCINA POPOLARE** CON INGREDIENTI CHE CAMBIANO DI REGIONE IN REGIONE E DI STAGIONE IN STAGIONE. ADESSO, CON I FAGIOLI *FRESCHI*, È AL SUO MEGLIO

TESTI ANGELA ODONE
RICETTE FABIO ZAGO
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Ricetta classica

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 30′ di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,5 kg fagioli borlotti freschi
100 g farina 00
100 g semola rimacinata di grano duro più un po′
30 g lardo a fettine
2 uova
1 gambo di sedano – **1** piccola carota
1 piccola cipolla
aglio – rosmarino – alloro
concentrato di pomodoro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Versione lampo

Preparatela con i fagioli in scatola: per 6 persone usatene 3 scatole da 400 g. Sgocciolateli, sciacquateli e uniteli al soffritto; dopo pochi istanti, bagnateli con 1 litro di acqua e cuoceteli per 15′ dal bollore prima di buttarvi la pasta pronta. Il battuto di lardo completerà il piatto con appagante pienezza.

Le tre variazioni *alle pagine seguenti*

COME SI FA

1 SGRANATE *i fagioli freschi raccogliendoli in una ciotola. Tagliate sedano, carota e cipolla in minuscoli dadini.*

2 FATE *appassire le verdure in casseruola con 4 cucchiai di olio e 2 foglie di alloro per 2-3′. Unite quindi un cucchiaio di concentrato di pomodoro.*

3 CUOCETE *per 1-2′, poi aggiungete 2 litri di acqua fredda e i fagioli. Al bollore unite un rametto di rosmarino, coprite con il coperchio e cuocete per 30′ circa. Verso la fine salate e pepate.*

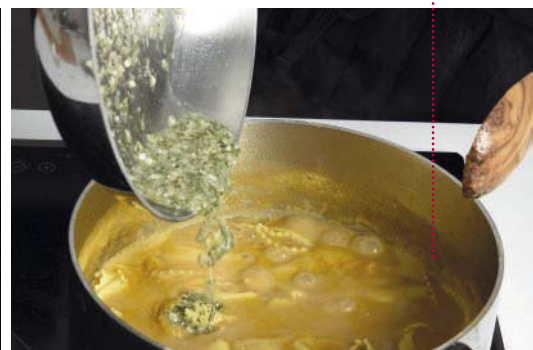
4 IMPASTATE *la semola e la farina con le uova ottenendo una pasta liscia. Copritela e fatela riposare in frigorifero per 1 ora.*

5 STENDETE *sulla spianatoia infarinata la pasta in una sfoglia sottile e ritagliatela in losanghe con una rotella dentellata.*

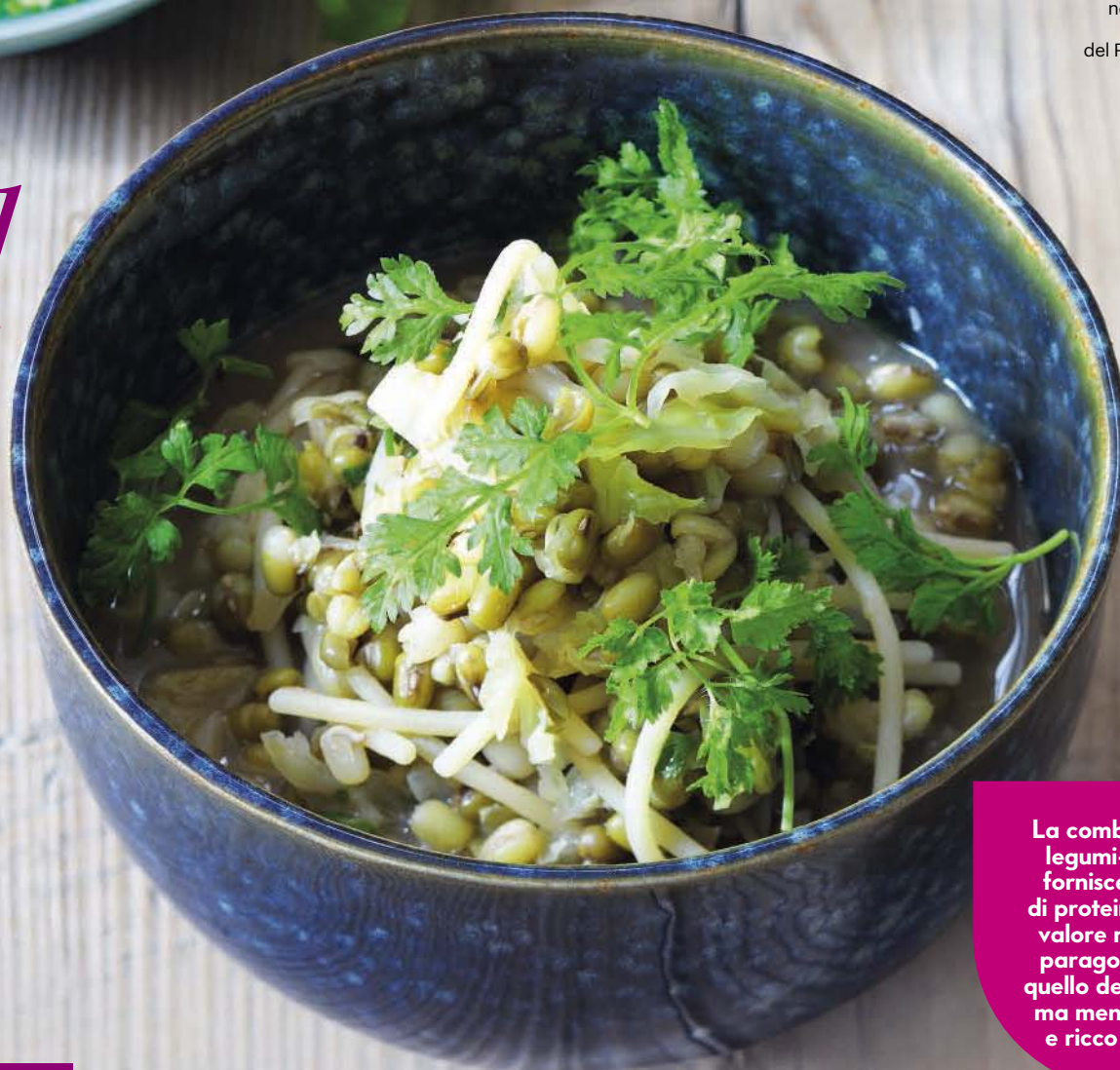
6 SCOLATE *metà dei fagioli ormai cotti. Eliminate alloro e rosmarino e frullate in crema la minestra.*

7 RIUNITE *i fagioli interi nella crema e riportatela sul fuoco. Al bollore unite la pasta, cuocetela per 3′.*

8 TRITATE *molto finemente mezzo spicchio di aglio, le foglie di 2 rametti di rosmarino e il lardo. Rosolate il battuto ottenuto in una padella rovente senza altri grassi finché il lardo non si sarà fuso.*

9 UNITE *il battuto rosolato alla pasta e fagioli, mescolate, spegnete il fuoco e lasciate intiepidire prima di servire, con una macinata di pepe.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***16 luglio***

I garganelli utilizzati nella pasta e fagioli alla ligure sono del Pastificio Andalini.

1

La combinazione legumi-cereali fornisce un mix di proteine di alto valore nutritivo, paragonabile a quello della carne, ma meno grasso e ricco di fibre

ORIENTALE

Spaghetti di riso con azuki verdi e miso

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10′ più 4 ore di ammollo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g azuki verdi (semi di soia)
250 g verza
120 g spaghetti di riso
scalogno – miso – salsa di soia
sale – zenzero fresco
aceto di riso (o di vino bianco)
olio extravergine di oliva – sale

METTETE *in ammollo gli azuki per 3-4 ore.*
SCOLATELI *e lessateli partendo da acqua fredda per 25′ dal bollore. Spegnete, salate e lasciate intiepidire nel liquido di cottura, infine scolate conservando l'acqua di cottura.*
AFFETTATE *50 g di scalogno.*
AFFETTATE *sottilmente anche la verza.*
ROSOLATE *lo scalogno e la verza in 2 cucchiai di olio per 5′, poi unite i fagioli sgocciolati, un litro e mezzo di acqua di cottura (se non bastasse unite acqua fredda), un cucchiaio di miso (circa 30 g) e 4 fettine di zenzero; fate riprendere il bollore e proseguite nella cottura sulla fiamma al minimo per 5′.*
SPEZZATE *gli spaghetti, quindi uniteli alla zuppa e completate la cottura in altri 12′.*
TOGLIETE *la casseruola dal fuoco e completate la zuppa con 4 cucchiai di salsa di soia, un cucchiaio di olio e uno di aceto di riso. Mescolate delicatamente, decorate con un ciuffo di cerfoglio e servite.*

2

ALLA LIGURE

Garganelli con fagioli dall'occhio e pesto

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti più 12 ore di ammollo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g fagioli dall'occhio secchi
200 g patata
120 g garganelli
60 g olio extravergine di oliva
20 g basilico
20 g pinoli
grana grattugiato
alloro – sale

METTETE *in ammollo i fagioli per 12 ore, poi scolateli e lessateli per 30′ dal bollore in acqua e alloro. Salate e lasciateli intiepidire nel liquido di cottura. Scolateli, eliminate l'alloro e conservate il liquido di cottura.*
FRULLATENE *2/3 con 750 g di liquido di cottura. Aggiustate di sale, se serve. Riportate sul fuoco e al bollore cuocetevi i garganelli per 8-9′.*
SBUCCIATE *la patata, tagliatela a dadini; cuoceteli al vapore per 10-12′.*
FRULLATE *le foglie di basilico con i pinoli, l'olio, un pizzico di sale e un cucchiaio di grana grattugiato. Azionate il frullatore a brevi impulsi intermittenti (per non fare annerire il pesto) fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.*
DISTRIBUITE *la zuppa nei piatti e completate con i fagioli tenuti da parte, i dadini di patata, gocce di pesto e foglioline di basilico.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il pesto non può essere preparato in quantità troppo piccole: utilizzate quello che avanzerà per guarnire dei crostini da servire come aperitivo.*

3

MARINARA

Pasta integrale con cannellini e calamari

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 6 ore di ammollo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g fagioli cannellini secchi
160 g 2 calamari puliti
120 g pasta secca integrale tipo gramigna
aglio – alloro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

LASCIATE *i fagioli cannellini in ammollo per 6 ore, poi lessateli in acqua bollente con una foglia di alloro e uno spicchio di aglio sbucciato per 45′ circa. Salateli alla fine ed eliminate l'aglio.*
FRULLATELI *con 500 g di acqua di cottura fino a ottenere una crema liscia.*
APRITE *le sacche dei calamari in lunghezza a poi tagliatele in striscioline sottili nel senso della larghezza. Tagliate a fettine anche i tentacoli. Cuoceteli vivacemente in una padella rovente velata di olio con uno spicchio di aglio e un pizzico di sale per 1′.*
LESSATE *la pasta in acqua bollente salata per 8′.*
DISTRIBUITE *la crema nei piatti, completate con la pasta appena scolata, i filetti di calamaro, pepe e un filo di olio.*

Meraviglie PAVESI

Attraversata dal Po e dal Ticino, la provincia di Pavia è terra che combina armoniosamente *paesaggi spettacolari*, grandi opere d'arte e di architettura, e i sapori di una **TAVOLA RICCA** di eccellenze. Colto gourmand, Gianni Brera ne è stato il cantore insuperato

TESTO RICCARDO BIANCHI

TRA CASTELLI E SALUMI
A SINISTRA: il Castello di Nazzano nel comune di Rivanazzano. Costruito dai Malaspina intorno all'anno Mille e potenziato da Gian Galeazzo Visconti, è uno dei molti castelli dell'Oltrepò Pavese, uno dei tre territori di cui si compone la provincia di Pavia: gli altri sono il Pavese propriamente detto e la Lomellina, confinante con il Piemonte. Per chi vuole visitare la provincia, Pavia, il capoluogo con una ricca dotazione culturale, è un ideale punto di appoggio. Si raggiunge in autostrada o in treno da Milano (35 km). L'aeroporto di Malpensa è a circa un'ora di auto.
A FIANCO: Gentile Thogan, patron del salumificio Thogan Porri, nella zona di Varzi, la città del salame, nell'Oltrepò Pavese.

Fotografie di S. Azzaretti/500px, C. Stukhard/Laif/Contrasto

A guidarci in questo viaggio alle porte di Milano ci sarebbe voluto **Gianni Brera**. Il grande scrittore e giornalista era un figlio della Padania pavese. "Sono nato a San Zenone Po (...)", scriveva, "io sono padano di riva e di golena, di boschi e di sabbioni. E mi sono scoperto figlio legittimo del Po". Lui di questa terra conosceva, per averlo vissuto, ogni segreto, ogni risvolto, ogni consuetudine, ogni pensiero. Ci avrebbe raccontato di tante *pacciade*, ovvero pantagrueliche mangiate conviviali, e di cene enciclopediche che in queste zone sono una consuetudine, ci avrebbe stupito snocciolando vita, morte e miracoli di prodotti tipici. Per esempio, salendo tra *i declivi dell'Appennino oltrepadano*, del celebre **salame di Varzi**, uno degli insaccati lombardi Dop. Oppure delle specialità a base di carne d'oca che si preparano in Lomellina, verso il Ticino, nello specifico a **Mortara**, a iniziare dal salame, dai ciccioli (*i graton*) e dal prosciutto, produzioni favorite, così vuole la leggenda, dalla presenza di una comunità ebraica insediatasi in questo angolo lombardo per concessione di **Ludovico il Moro**. Ci avrebbe deliziato con le vicende della zuppa pavese "inventata" all'impronta, con brodo, pane raffermo, formaggio e un uovo crudo, da una contadina della cascina Repentita per rifocillare Francesco I di Francia fatto prigioniero dalle truppe di Carlo V nel corso della battaglia di Pavia del 1525. Ci avrebbe incantato con le storie e i miti del riso, delle risaie, dei coltivatori e delle *mondine*. Introdotto da Galeazzo Maria Sforza nel '400, il **riso** diventò presto l'alimento principale della mensa dei contadini pavesi, che lo declinavano in risotti con tutto quello che di commestibile avevano a disposizione – prezzemolo, biete, →

→
fagioli, papavero, cipolle, verza, rape, le rane che popolavano le risaie – e lo consumavano anche come dolce, accompagnato da un bicchiere di vino, e come pane, *il pan risin*, quando c'era carestia di grano. Avrebbe, il pacioso e iracondo Gianni, mitragliato *aneddoti gustosissimi* sull'anguilla e le carpe del Po, sulla punta di vitellone oltrepadana, sulla cervella lessa che coccolava servita tiepida avvolta in un frangino, prima di condirla con un velo d'olio, sale e pepe; sugli **asparagi di Cilavegna**, rinomatissimi per il loro aroma delicato (ottimi anche crudi), sui borlotti di Gambolò, su lumache e tartufi (ci sono anche qui), sul Grana Padano e sul **Nisso di Menconico**, piccante formaggio di latte di vacche e pecore allevate ai piedi del monte Penice. Avrebbe decantato la torta paradiso della pasticceria Vigoni di Pavia, gli **amaretti di Vigevano** e la **mostarda di Voghera**, e le **numerose confraternite** che vigilano sulla bontà dei prodotti. Avrebbe insomma servito un meraviglioso viaggio gastronomico, un vero pranzo virtuale dal quale ognuno sarebbe rimasto come stregato.
Un pranzo cui non avrebbero fatto difetto **i vini**, il suo diletto *Barbacarlo spumeggiante*, *i Pinot, la Bonarda, il Buttafuoco, il Cortese, il Riesling*, prodigi di quell'Oltrepò Pavese che lui, come nessun altro, ha descritto con malinconico lirismo. "Guardo ogni volta commosso le colline pavesi, che sono il mio dolce orizzonte di pampini. La terra padana si ondula come un immenso mare sfrangiato in profili per me familiari fin dall'infanzia. (...) Lunghe trecce di filari ne compongono le strane e pur simmetriche pettinature. (...) Le colline dilatano il respiro, sono imminenti e lontane, →

CARTOLINE DI GUSTO
A SINISTRA, IN SENSO ORARIO: le Offelle di Parona, biscotti secchi tipici della Lomellina; alborelle fritte, tipico piatto di pesce di fiume; Ottavia Giorgi di Vistarino, amministratore delegato della Tenuta Conte Vistarino a Rocca de' Giorgi; un altro classico della cucina pavese, lumache in umido.
A DESTRA: uno scorcio della Certosa di Pavia, capolavoro quattrocentesco realizzato da Giovanni Solari e suo figlio Guiniforte, Giovanni Antonio Amadeo e altri.

La Certosa di Pavia era tra le **ATTRAZIONI** *del Grand Tour*

Fotografie di M. Ripani/SIME, StockFood/La Camera Chiara, C. Stukhard/Laif/Contrasto, R. Sala/Marka

VADEMECUM

DOVE SOGGIORNARE

• **ANTICA TORRE VISCONTEA**
Alle porte di Pavia, un antico palazzo ospita questo piccolo albergo di charme con camere arredate con pezzi d'antiquariato. Ambiente tranquillo, servizio familiare e inappuntabile, un "campo base" eccellente per chi vuole visitare il Pavese. *Tel. 0382580142*

• **LA CASA DEI NONNI**
È un agriturismo situato a Zenevredo, vicino a Stradella. Genuina e amicale l'accoglienza in un ambiente misuratamente rustico. Ottimo il ristorante che cucina i prodotti della fattoria: cotechino, coppa e salame; galline, polli, anatre e conigli. Pasta e gnocchi fatti in casa. *www.agriturismolacasadeinonni.com*

DOVE MANGIARE

• **LA BARCÉLA**
La sua zuppa pavese è tra le migliori della zona. È sede dell'omonimo circolo culturale che si dedica a promuovere la "pavesità". A Travacò Siccomario, tra il Po e il Ticino. *Tel. 038233636*

• **RISTORANTE SELVATICO**
I temi di questo storico locale di Rivanazzano dal fascino vintage sono i classici della tradizione pavese e specialità culinarie d'avanguardia. È anche albergo. *www.albergoselvatico.com*

OSTERIA DELLA MALORA
A Pavia, in Borgo Ticino è una trattoria di tradizione che propone ottimi risotti e ricette del territorio, ma anche divagazioni nel ricettario di altre regioni. *Tel. 038234302.*

DOVE COMPRARE

• **CORTE DELL'OCA**
Per chi ama gustare il salame, il prosciutto e gli altri prodotti tipici a base di carne di oca. *www.cortedelloca.com*

• **SALUMIFICIO THOGAN PORRI**
Il Salame di Varzi è un'eccellenza Dop dell'Oltrepò pavese. Ha la peculiarità di essere prodotto con tutte le parti del maiale, anche quelle "nobili" che altrove diventano prosciutti, coppe e così via. Quello proposto da questo produttore sulla via di Stradella è tra i migliori. *www.salamedivarzidop.it*

• **AGRIPAVIA**
Vi si trovano i due formaggi gioiello di Menconico: il Nisso e la Molana. A Pavia. *www.agripavia.it*

• **TENUTA CONTE VISTARINO**
A Rocca de' Giorgi, l'azienda, fondata alla fine dell'800 e oggi condotta dalla giovane e brillante contessa Ottavia, propone nettari tra i migliori dell'Oltrepò: Riesling, Pinot Nero, Sangue di Giuda, Barbera. Visite guidate alla cantina (prenotare). Tre bicchieri del Gambero Rosso. *www.contevistarino.it*

BARBACARLO DI LINO MAGA
Strenuo difensore del vero vino Barbacarlo (oggi la denominazione Barbacarlo è riservata alla sola sua vigna) Lino Maga propone un altro nettare di nicchia: il Montebuono. A Broni. *Tel. 038551212*

→

familiari e pur favolose. E il vino è la loro sintesi arcana". Scrittore, grande, lui, poeti **Ada Negri** e **Dario Morani**, autore novecentesco di versi dialettali: le voci di una terra che emoziona, nel suo placido vitalismo, con le mille bellezze di paesaggio, ma anche dell'attività umana. Pavia, rossa di tetti e di mattoni in cotto, con il **Castello Visconteo**, le stradine serpeggianti e le piazzette che celano magnifici palazzi, il *mormorio del Ticino* che di lì a poco incontra **il Po**, e ancora con la **Basilica di San Michele Maggiore**, un caposaldo dello stile romanico lombardo, con San Pietro in Ciel d'Oro, consacrata nel 1132, San Francesco, del '200, degna di nota per il portale centrale sdoppiato, Santa Maria del Carmine, capolavoro del gotico di Lombardia, e **Santa Maria di Canepanova**, autentico gioiello rinascimentale, (forse) progettata dal **Bramante**, e di certo edificata dall'Amadeo dal 1500 al 1507. Come scrisse Dario Morani: "Guardand la mè Pavia, da luntàn,/am senti sempar tüt emussiunà". E poi c'è Mortara, il capoluogo della *feconda Lomellina*, titolare della *bella Basilica di San Lorenzo* (1375-1380), di nobili dimore, del **Palazzo Lateranense**, un tempo convento, oggi sede di una scuola alberghiera, e dell'Abbazia di Sant'Albino, appena fuori dall'abitato, che per la leggenda fu fondata da Carlo Magno nel 773. Ci sono **Vigevano e la sua piazza Ducale** di ascendenza sforzesca, una fiabesca bomboniera rinascimentale, ci sono i castelli, i virtuosistici ricami marmorei della **Certosa di Pavia**, e ancora Stradella, **Broni e i borghi** che, nel silenzio del verde, inchiostrano i pendii dell'Oltrepò. Un territorio "a forma di grappolo d'uva" (è il titolo di un raro libro di Brera), dai mille volti, dai mille profumi e colori e sapori, industrioso e con tanta voglia di ben vivere, *che ancora ama le tradizioni*, ma sa guardare all'avvenire. Dove è bello vivere, dove è bello andare.

NEL SEGNO DEL TEMPO
SOPRA: Pavia, il vecchio ponte coperto sul Ticino. In realtà si tratta di un rifacimento, non del tutto fedele, del ponte originario del 1354 distrutto nella Seconda guerra mondiale. Scrive il poeta dialettale Dario Morani. "Se pür rifàt, l'è sempr al nos 'Pont vègg'/quatà tüt longh cu'l tecèt russ pugià/sü i culunin, la cèsa in més e, a spegg,/l'acqua ad Canàl tranquilament ch'la và".
SOTTO: le mondine all'opera nelle risaie in una foto del 1955. Personaggi "leggendari" della primavera pavese, sono state protagoniste di film cult come *Riso amaro* di Giuseppe De Santis (1949) e *La risaia* di Raffaello Matarazzo (1956).

La VITA DURA *e* ROMANTICA *delle mondine ispirò grandi film*

LE TRAME DELLA STORIA SOPRA: a Pavia fino al 15 novembre nel Castello Visconteo è di scena la mostra "Pavia, la Battaglia, il Futuro". Pezzo forte dell'esposizione è il settimo arazzo della serie che racconta le varie fasi della famosa battaglia di Pavia del 1525 nella quale le truppe imperiali di Carlo V sconfissero le milizie francesi di Francesco I. Oggi i sette capolavori sono custoditi al Museo di Capodimonte a Napoli.

LA RICETTA DEL TERRITORIO

Proponiamo qui la versione della tradizionale zuppa suggerita dallo storico Luigi Casali nel suo libro *La leggenda di una zuppa* (con Vittorio Molina e Paola Mo, Edizioni Cardano). Si ritorna alla ricetta delle origini, ai suoi ingredienti UMILI ED ESSENZIALI, privi delle aggiunte e delle varianti apportate in seguito: grana grattugiato, burro per tostare il pane e pepe.

Zuppa alla pavese

IMPEGNO Facile
TEMPO 2 ore

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 1 kg 1 pollo
- 8 uova
- 8 fette di pane integrale
- 2 carote
- 2 gambi di sedano
- 1 scalogno
- aceto

PULITE *il pollo e spellatelo. Mondate sedano, carote e scalogno e metteteli in una casseruola con il pollo. Coprite di acqua e portate a bollore. Spurgate il brodo quando comincia ad affiorare la schiuma e cuocete per circa 1 ora e 30′.* **TOSTATE** *le fette di pane in padella.* **PREPARATE** *8 uova affogate, tuffandole in acqua bollente acidulata con un cucchiaio di aceto. Tenetele in caldo.* **SERVITE** *il brodo di pollo con le fette di pane, completando con l'uovo affogato. In alternativa, potete aggiungere l'uovo crudo: il calore del brodo lo farà rapprendere.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO LAURA FORTI
FOTOGRAFIA E STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***20 luglio***

Fotografie di D. Erbetta/SIME, J. Garofalo/GettyImages, U. Barcella

Piaceri di cantina

VINI **AMICHEVOLI**, NON TROPPO IMPEGNATIVI, ADATTI A RIFORNIRE LA CAMBUSA DI CASA *AL RIENTRO* DALLE VACANZE

A CURA DI GIUSEPPE VACCARINI

Bianchi

Fotografie di R. Lettieri, A. Fazio

VENETO

CUSTOZA 2014 ALBINO PIONA

(8 euro). **Storica cantina** di Custoza che produce vini di grande naturalezza, come questo tipico bianco cristallino, che sorprende per la varietà dei suoi profumi di frutta e di erbe. Di sapore minerale e rinfrescante, si serve a 10-12 °C.
BUONO CON: ***paste ripiene di magro, verdure alla griglia e carni bianche.***
Villafranca (VR), tel. 045516055, www.albinopiona.it

UMBRIA

UMBRIA BIANCO "BREZZA" LUNGAROTTI *(7 euro).* Un invito a un aperitivo in riva al mare: **dinamico** e immediato, "Brezza" ha una grande freschezza e convince il palato con una piacevole sapidità. Si serve a 8-10 °C.
BUONO CON: ***piatti di pesce leggeri e frittate.***
Torgiano (PG), tel. 075988661, www.lungarotti.it

CALABRIA

TERRE DI COSENZA DONNICI "FIEGOBIANCO" 2014 SPADAFORA

(12 euro). Dalle colline ai piedi della Sila, un vino dal sapore **pieno** e fruttato, che può risolvere con eleganza le ultime cene estive all'aperto. Si serve a 10-12 °C.
BUONO CON: ***risotti marinari, trota e funghi.***
Mangone (CS), tel. 0984969080, www.cantinespadafora.it

Rossi

PIEMONTE

BARBERA D'ASTI 2013 CASCINA LA BARBATELLA *(15 euro).* Apprezzato da chi ama i vitigni della **tradizione**, profuma di frutti rossi, con una mineralità tipica della sua terra. Facile da abbinare con tutti i piatti della cucina di casa, si serve sui 15-17 °C.
BUONO ***da tutto pasto.***
Nizza Monferrato (AT), tel. 0141701434, www.labarbatella.com

TOSCANA

TOSCANA ROSSO "SPEZIERI" 2014 COL D'ORCIA *(6 euro).* Sangiovese e Ciliegiolo, mescolati ad arte, come si faceva con le antiche spezie, danno un vino morbido e **molto fruttato**, da tenere sempre a portata di mano per la tavola di tutti i giorni. Si serve a 15-16 °C, ma è buono anche più fresco.
BUONO ***da tutto pasto.***
Montalcino (SI), tel. 057780891, www.coldorcia.it

Rosati

LOMBARDIA

OLTREPÒ PAVESE ROSATO FRIZZANTE 2014 MONTELIO *(6 euro).* La **veracità** dell'Oltrepò in un rosato con profumi di fragoline e di rosa. Da uva rara, naturalmente perfetta per i rosé. Si serve a 10-12 °C.

BUONO CON: ***prosciutto crudo, risotti e pollo.***

Codevilla (PV), tel. 0383373090, www.montelio.it

CAMPANIA

LACRYMA CHRISTI DEL VESUVIO "GELSOROSA" 2014 VILLA DORA *(14 euro).* Ha profumi asprigni con una sfumatura marina e un sapore **scattante**. Nasce da uve autoctone bio piedirosso e aglianico, allevate nel Parco naturale del Vesuvio. Si serve a 10-12 °C.

BUONO CON: ***pizza e spaghetti al pomodoro.***

Terzigno (NA), tel. 0815295016, www.cantinevilladora.it

SICILIA

ETNA ROSATO 2014 COTTANERA *(8 euro).* Dal nerello mascalese, nobile vitigno dell'Etna, un vino **moderno** che trae dal terroir del vulcano profumi di macchia mediterranea e una stimolante verve minerale. Si serve a 12-14 °C.

BUONO CON: ***cozze alla marinara e triglie.***

Castiglione di Sicilia (CT), tel. 0942963601, www.cottanera.it

Un vino da tutto pasto

Una, due, tre portate, e a ogni portata un vino diverso: è la regola per apprezzare un menu ricco e complesso. Ma per un pranzo non impegnativo si può optare per un solo vino, dal primo al dessert, scegliendo tra bianchi, rosati, rossi di media struttura, tutti **GIOVANI**, freschi e mai troppo alcolici; l'importante è sceglierli in modo che non si lascino soverchiare dai sapori dei piatti, ma li accompagnino con discrezione fino alla fine. Per un menu delicato con verdure o pesce, spumanti e bianchi **FRIZZANTI**. Con paste o zuppe di riso, pesce e dolci asciutti, bianchi giovani. Con risotti e carni bianche, ottimi i rosati. Per una cena autunnale con pasta, carne e magari una torta leggera, rossi **BEVERINI**, che andranno benissimo anche con un menu tradizionale a base di salumi, formaggi e antipasti regionali, accompagnati o no da un primo piatto caldo. Infine, per un pranzo di festa più complesso, uno spumante Metodo Classico.

SICILIA

ALA ANTICO LIQUORVINO AMARASCATO DUCA DI SALAPARUTA *(15 euro).* Vini rossi invecchiati a lungo e infuso di **foglie di marasca** sono la ricetta di questo eccellente vino da dessert o da degustare da solo dopo cena. Vellutato, con profumi di mandorla, si serve a 18-20 °C.

BUONO CON: ***paste secche alle mandorle.***

Casteldaccia (PA), tel 091945201, www.duca.it

1

Antipasti

Facilissimi, freschi e di **GRAN FIGURA**. Ancora un po' di estate con gli scampi, il tonno e un fritto che ci riporta con il pensiero a una sagra paesana

1 Bruschetta al timo e limone con scampi

IMPEGNO Facile **TEMPO** 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g 8 fette di pane casareccio
110 g 3 cipollotti – **8** code di scampo sgusciate
1 pomodoro maturo – **1** mazzetto di timo
miele di acacia – limone
olio extravergine di oliva – sale

FODERATE *una placca di carta da forno, accomodatevi le fette di pane e infornatele a 170 °C per 5'.*
SFOGLIATE *un mazzetto di timo.*
MONDATE *i cipollotti conservando un po' di verde e affettateli a fetta di salame.*
ROSOLATELI *in poco olio per 1', poi riducete la fiamma, unite un cucchiaino di foglioline di timo, una grattugiata di scorza di limone, un cucchiaino di miele e proseguite nella cottura per 2-3'.*
TAGLIATE *il pomodoro in quattro spicchi.*
STROFINATE *le fette di pane tolte dal forno con gli spicchi di pomodoro maturo, salatele e profumatele con una grattugiata di scorza di limone e il resto del timo.*
SCALDATE *una padella velata di olio; quando è rovente scottatevi le code di scampo sgusciate per 1' da un solo lato. Salate.*
DISTRIBUITE *i cipollotti sulle fette di pane, completate con gli scampi e servite subito.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Colli Piacentini Sauvignon**
- **Colli Perugini Trebbiano**
- **Melissa Bianco**

SCUOLA DI CUCINA

PULIRE LO SCAMPO

Lo scampo è un crostaceo della stessa famiglia dell'astice. È di colore bianco rosato e ha dieci zampe. Le ultime due sono in realtà chele sottili e di sezione quadrangolare. Si consuma fresco, appena pescato. Difficilmente si trova vivo in commercio perché sopravvive pochissimo fuori dall'acqua, però le sue carni, a differenza di quelle di astice e di aragosta, deperiscono meno rapidamente. Per controllarne la freschezza verificate che l'occhio sia nero e pieno e il guscio lucido anche quando è asciutto.

a **Separate la testa e il tronco dalla coda spezzando nel punto in cui le due parti si uniscono.**
b **Praticate una leggera pressione con le dita di entrambe le mani sui lati della coda fino a quando sentirete che il fondo si incrina.**
c **Eliminate il carapace staccandolo con attenzione.**
d **Premete la coda per far uscire tutta la polpa.**
e **Aiutandovi con una pinzetta o con la punta di un coltellino eliminate il budellino nero (l'intestino) che si sviluppa per tutta la lunghezza della coda.**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto rettangolare e tovaglioli Centrotavola Milano, piatto del misto freddo Ceramiche Nicola Fasano, piatti bianchi lavorati Giovelab.

RICETTE TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

GUSTO DECISO?
Sostituite i cipollotti con cipolla rossa, gli scampi con ventresca di tonno sott'olio e completate con peperoncino fresco

B

C

D

E

2 Misto freddo con piadina e pomodoro al dragoncello

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti più 1 ora di marinatura
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g 1 avocado
170 g yogurt greco
50 g germogli di soia
4 pomodori ramati
1 piadina all'olio di oliva
1 mazzetto di dragoncello
limone – olio extravergine di oliva
sale – pepe

INCIDETE *il fondo dei pomodori con un taglio a croce.*
SBOLLENTATE *per pochi istanti i pomodori, scolateli, asciugateli rapidamente, spellateli, divideteli in spicchi e privateli dei semi. Tagliate gli spicchi in tocchi.*
SFOGLIATE *il dragoncello.*
FATE *intiepidire 150 g di olio in una piccola casseruola, poi unite le foglie di dragoncello e dopo 1-2′ spegnete.*
RACCOGLIETE *i tocchi di pomodoro in una ciotola con l'olio al dragoncello. Sigillate la ciotola con la pellicola e lasciate insaporire per 1 ora.*
DISPONETE *la piadina su una placca foderata di carta da forno e infornatela a 160 °C per 20′. Sfornate la piadina, lasciatela raffreddare e sbriciolatela grossolanamente.*
MONDATE *l'avocado: tagliatelo a metà nel senso della lunghezza, eliminate il nocciolo e sbucciatelo. Setacciate la polpa, mescolatela con un cucchiaio di olio, il succo di mezzo limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe fino a ottenere una crema.*
MESCOLATE *lo yogurt greco con un filo di olio e una macinata di pepe.*
CONDITE *i germogli di soia con poco olio al dragoncello, sale e pepe.*
DISTRIBUITE *uno strato di yogurt condito sul fondo del piatto, unite i tocchi di pomodoro ben sgocciolati dalla marinata (potete usare l'olio rimasto per condire una pasta o un filetto di pesce al vapore), qualche ciuffo di crema di avocado, qualche pezzetto di piadina e infine i germogli. Completate a piacere con foglie di dragoncello.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Monferrato Casalese Cortese**
- **Garda Colli Mantovani Bianco**
- **Falerio dei Colli Ascolani**

3 Chizze reggiane

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 25 PEZZI
500 g farina più un po'
250 g scaglie di Parmigiano Reggiano Dop
40 g burro
20 g olio extravergine di oliva
lievito in polvere per torte salate
olio di arachide – sale

IMPASTATE *la farina con il burro, l'olio extravergine, un pizzico di sale, uno di lievito e 200 g di acqua a temperatura ambiente.*
FORMATE *una palla di pasta e raccoglietela in una ciotola, sigillatela con la pellicola e fatela riposare per 1 ora.*
STENDETE *la pasta in uno strato spesso non più di 2 mm sul piano infarinato.*
RITAGLIATEVI *circa 25 rettangoli di 12x8 cm, sulla metà di ognuno disponete scaglie di parmigiano, piegate le chizze a metà dal lato corto sigillando i bordi; se serve, inumidite i lembi di pasta.*
FRIGGETE *le chizze in abbondante olio di arachide bollente (170-180 °C) per 3′, scolatele su carta da cucina, spolverizzatele a piacere di sale e servitele subito.*

VINO *bianco frizzante, secco e fresco.*
- **Colli di Parma Malvasia frizzante**
- **Marino frizzante**
- **Galatina Bianco frizzante**

4 Carpaccio con salsa di lamponi

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti più 1 ora di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g fettine sottili di magatello di vitello
80 g emmentaler a fettine
50 g lamponi più un po'
30 g aceto di mele o di lamponi
4 gambi di sedano – rucola
olio extravergine di oliva – sale – pepe

RACCOGLIETE *in una ciotola 40 g di olio extravergine, l'aceto, un pizzico generoso di sale, una macinata di pepe e i lamponi. Schiacciate i lamponi in modo da ottenere un composto dalla texture grossolana e lasciate riposare per 1 ora.*
MONDATE *il sedano e dividetelo in porzioni lunghe almeno 6-7 cm, quindi tagliate ogni porzione in fettine sottili, possibilmente usando la mandolina, e raccoglietele in una ciotola con acqua e ghiaccio. Lasciatele immerse per almeno 30′ in modo che diventino croccanti.*
PASSATE *il composto con i lamponi al setaccio per ottenere una salsa liscia.*
SGOCCIOLATE *il sedano, asciugatelo leggermente e conditelo con olio, sale e pepe. Distribuitelo in 4 piatti, unite in ognuno qualche fogliolina di rucola, qualche lampone diviso a metà, l'emmentaler e le fettine di magatello.*
CONDITE *con la salsa ai lamponi e servite subito.*

OLIO *mediamente fruttato, morbido, con sentori di erbe di campo.*
- **Olio pugliese da olive Ogliarola**

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Trentino Pinot nero**
- **Colli di Luni Rosso**
- **Alcamo Rosso**

5 Tonno marinato al Porto, fichi rosolati e noci

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti più 12 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g trancio di tonno fresco senza pelle
150 g zucchero
150 g sale fino più un po'
60 g Porto rosso più un po'
6 fichi – **6** gherigli interi di noce
soncino – burro – olio extravergine di oliva

MESCOLATE *il sale con lo zucchero, stendete metà di questo mix su una placchetta, bagnatelo con la metà del Porto e accomodatevi il trancio di tonno.*
COPRITE *il tonno con il mix rimasto e bagnate con il resto del Porto; coprite con un foglio di carta da forno, sigillate con la pellicola e fate marinare in frigo per 12 ore.*
SCIACQUATE *rapidamente il tonno per eliminare la marinata e asciugatelo con carta da cucina.*
AFFETTATE *il tonno in fettine spesse non più di 4 mm.*
PREPARATE *un'emulsione con 4 cucchiai di olio, un cucchiaio di Porto e un pizzico di sale.*
SBUCCIATE *i fichi e divideteli a metà nel senso della lunghezza.*
ROSOLATELI *in una padella antiaderente calda con una noce di burro solo dal lato della polpa, per 1-2' al massimo. Spegnete e salate.*
CONDITE *il soncino con l'emulsione e con i gherigli di noce spezzettati grossolanamente.*
DISTRIBUITE *le fettine di tonno nei piatti, unite il soncino condito e completate con un fico rosolato a testa.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Alto Adige Schiava
- Valdichiana Rosso
- Monreale Rosso

IL PORTO

Si tratta di un *vino liquoroso* prodotto solo in Portogallo con uve della valle del Douro, il fiume che sfocia nell'oceano Atlantico proprio nella *città di Porto*. Si definisce vino fortificato perché arricchito, durante la fermentazione, con alcol. I tipi ruby e tawny sono dei blend, cioè **assemblaggi di vini di annate diverse**; se la vendemmia è stata eccellente si fa invece un vintage, cioè un Porto prodotto con vini di un'unica annata.

6 Tortiera di porcini, melanzane e patate con pane aromatico

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 15′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g patate
250 g funghi porcini
150 g melanzana
120 g mollica
origano – timo – maggiorana
olio extravergine di oliva – sale – pepe

FRULLATE *grossolanamente la mollica.*
TRITATE *finemente un ciuffo generoso di foglie di timo, maggiorana e origano. Unitelo al pane con un pizzico di sale, una macinata di pepe e 1-2 cucchiai di olio, mescolando in modo che si distribuisca in modo uniforme.*
MONDATE *le patate, tagliatele con la mandolina in fette spesse circa 3-4 mm; poi sbollentate le fette in acqua bollente per 3′. Scolatele e asciugatele con un canovaccio.*
SBUCCIATE *la melanzana e tagliatela in fette spesse 3-4 mm.*
MONDATE *i funghi e affettateli come le altre verdure in modo che lo spessore sia uniforme.*
FODERATE *uno stampo (ø 22 cm, h 4 cm) con carta da forno, ungetela di olio e distribuitevi un po' di pane aromatico; fate uno strato di patate, salate, coprite con pane aromatico, procedete con i funghi, salate, proseguite con altro pane e uno strato di melanzane. Ripetete fino a terminare gli ingredienti chiudendo con uno strato di patate e pane, olio e un pizzico di sale. Premete e infornate a 180 °C per 40′. Servite tiepido.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Oltrepò Pavese Barbera**
- **Pomino Rosso**
- **Galluccio Rosso**

BIRRA *chiara opalescente, con aromi floreali e agrumati e note speziate; corposa e lievemente amarognola.*
- **Birra Speciale**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***3 luglio***

Primi

Settembre, mese di passaggio: alcuni piatti hanno ancora i profumi estivi del pesce e dei peperoni, altri **INTRODUCONO L'AUTUNNO**, con funghi, salse al formaggio e ragù: per scegliere secondo l'umore e l'occasione

RICETTE GIOVANNI ROTA
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

SCUOLA DI CUCINA

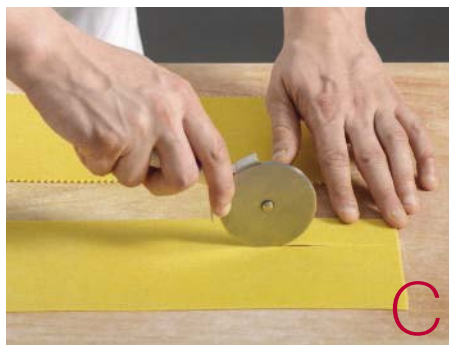
PREPARARE LE FARFALLE FRESCHE

Ecco tutti i passaggi per questa “pasta corta” particolarmente adatta a raccogliere il condimento. Per la sua forma caratteristica, una volta cotta, risulta sempre un po’ più al dente al centro.

a **Mescolate la farina 00 con la semola di grano duro rimacinata, che serve a dare un po’ più di corpo alla pasta. Fate la fontana, creando un cratere nelle farine, e versatevi le uova, sbattute e pesate; se volete, potete arricchirle con ingredienti aggiuntivi, per esempio la curcuma, oppure un purè di spinaci o di barbabietola, per ottenere farfalle colorate: in questo caso, bilanciate la quantità di uova, in modo che il liquido sia sempre la metà del peso delle farine.**

b **Lavorate energicamente gli ingredienti in modo che l’impasto prenda forza ed elasticità. Lasciatelo poi riposare per circa 30’, coperto.**

c–d **Stendete la pasta, lavorandola poca per volta, in strisce sottili, ma non troppo: per formare le farfalle lo spessore giusto è 1,5 mm. Tagliate la pasta in rettangoli (circa 3x6 cm) con una rotella liscia, oppure dentellata.**

e **Formate le farfalle: posizionate l’indice al centro del rettangolo, e pinzate i lati con pollice e medio: togliete l’indice e premete il centro per fare aderire i due lati.**

E

1 Farfalle con ragù di faraona

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30’

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
- **450 g** polpa di faraona
- **300 g** farina 00
- **250 g** uova (circa 5 uova)
- **200 g** semola di grano duro rimacinata
- **150 g** sedano (con le foglie)
- **100 g** carota – **100 g** cipolla
- grana grattugiato – burro
- basilico – curcuma – alloro secco
- brodo – vino bianco secco
- olio extravergine di oliva – sale – pepe

TAGLIATE *a pezzetti il sedano (i gambi) e la carota e riducete a striscioline la cipolla. Tagliate a bocconi la faraona.*
ROSOLATE *la carne in una padella con un filo di olio per 3-4’, sfumatela con un bicchiere di vino, lasciatelo evaporare, quindi togliete la faraona dalla padella.*
AGGIUNGETE *un filo di olio nel fondo di cottura e rosolatevi le verdure per 5-6’. Rimettete in padella anche la carne, bagnate con 3 mestoli di brodo, abbassate il fuoco e cuocete con il coperchio per circa 1 ora, unendo ancora a metà cottura altri 2 mestoli di brodo.*
MESCOLATE *la farina con la semola e impastatele con le uova e un cucchiaino di curcuma. Lavorate gli ingredienti fino a ottenere un panetto omogeneo. Lasciatelo riposare coperto per circa 30’.*
STENDETE *la pasta in sfoglie sottili e tagliatele a rettangoli con una rotella dentellata. Pinzatele al centro ottenendo le farfalle.*
TUFFATELE *in acqua bollente salata e cuocetele per 1-2’, poi scolatele nella padella della faraona e saltatele per 1’, mescolando, poi mantecate con una noce di burro e grana grattugiato, un trito di foglie di sedano e basilico e una macinata di pepe.*
COMPLETATE *con alloro secco tritato in polvere, foglioline di basilico e servite.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Valtellina Rosso**
- **Orcia Rosso**
- **Solopaca Rosso**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto delle farfalle e piatto del risotto Giovelab, piatto delle tagliatelle e tovaglioli Centrotavola Milano, pentolino in rame Ballarini.

2 Gnocchi di polenta e spinaci con finferli

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g spinaci freschi puliti
500 g finferli
300 g latte – **200 g** farina di mais bianco
150 g formaggio a pasta molle
50 g 2 scalogni
50 g vino bianco secco
burro – amido di mais – grana grattugiato
zucchero – olio extravergine – sale – pepe

PORTATE *a bollore 1 litro di acqua salata, poi aggiungetevi a pioggia la farina di mais, mescolando; fatela cuocere per circa 30-35', mescolando spesso perché non si attacchi.*
SBOLLENTATE *gli spinaci in acqua bollente con una presa di sale e un pizzico di zucchero. Cuoceteli per 3', poi raffreddateli in acqua e ghiaccio, scolateli e strizzateli bene. Infine, frullateli ottenendo un purè.*
SBUCCIATE *e tagliate a pezzetti gli scalogni e fateli stufare in un pentolino con 40 g di burro, 50 g di olio e il vino bianco, sale e pepe, per circa 25'. Frullateli poi con il mixer a immersione e dividete a metà la salsa ottenuta.*
PULITE *i finferli e tagliateli a pezzetti; asciugateli e saltateli in una padella non troppo calda con metà dello scalogno frullato, per circa 5'; salate e pepate.*
VERSATE *nella polenta lo scalogno frullato rimasto e 30 g di grana grattugiato, lasciatela raffreddare fino a temperatura ambiente, poi incorporatevi il purè di spinaci. Regolate di sale e pepe.*
MODELLATE *gli gnocchi con le mani bagnate o con un porzionatore per gelato per ottenere una forma più regolare; disponeteli su una placca coperta con carta da forno. Cospargeteli di grana e infornateli a 190 °C per 5'.*
PORTATE *il latte a ebollizione; intanto, tagliate il formaggio a pezzetti e spolverizzateli con 6 g di amido di mais. Uniteli al latte e fondeteli, ottenendo una salsa.*
SERVITE *gli gnocchi di polenta con la salsa al formaggio e i funghi.*
LA SIGNORA OLGA *dice che i finferli, chiamati anche gallinacci, sono tra i funghi più prelibati e più precoci: i primi che compaiono, ancora in estate, sono migliori di quelli del tardo autunno. Sodi e carnosi, hanno un sapore lievemente fruttato.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Trentino Superiore Pinot bianco
- Val di Cornia Vermentino
- Fiano di Avellino

PALLINE
Come per il gelato, immergete spesso il porzionatore in un bicchiere di acqua, per facilitare la formazione degli gnocchi

2

3 Tagliatelle con peperoni e sarde

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g peperoni giallo e rosso
250 g tagliatelle all'uovo secche
230 g porro
25 g grissini
12 sarde – peperoncino – origano fresco
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE *il porro e tagliatelo a rondelle sottili. Rosolatelo in una padella con 2 cucchiai di olio per 4-5', poi toglietene metà e mettetelo da parte.*
PULITE *i peperoni e tagliateli a pezzetti, quindi uniteli al porro rimasto in padella; salate, coprite e cuocete per 13-15'. Passate tutto al passaverdura, ottenendo una crema.*

PULITE *le sarde e sfilettatele, tagliandole a metà. Sbriciolate i grissini e mescolateli con un peperoncino sminuzzato e un pizzico di origano. Passatevi le sarde, impanandole, e cuocetele in una larga padella con un filo di olio, per 1′ per lato. Aggiungete poi nella padella anche il porro tenuto da parte.*
LESSATE *la pasta e saltatela insieme al porro e alle sarde croccanti; servitela sopra la crema di peperoni.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Lugana Superiore**
- **Esino Bianco**
- **Erice Catarratto**

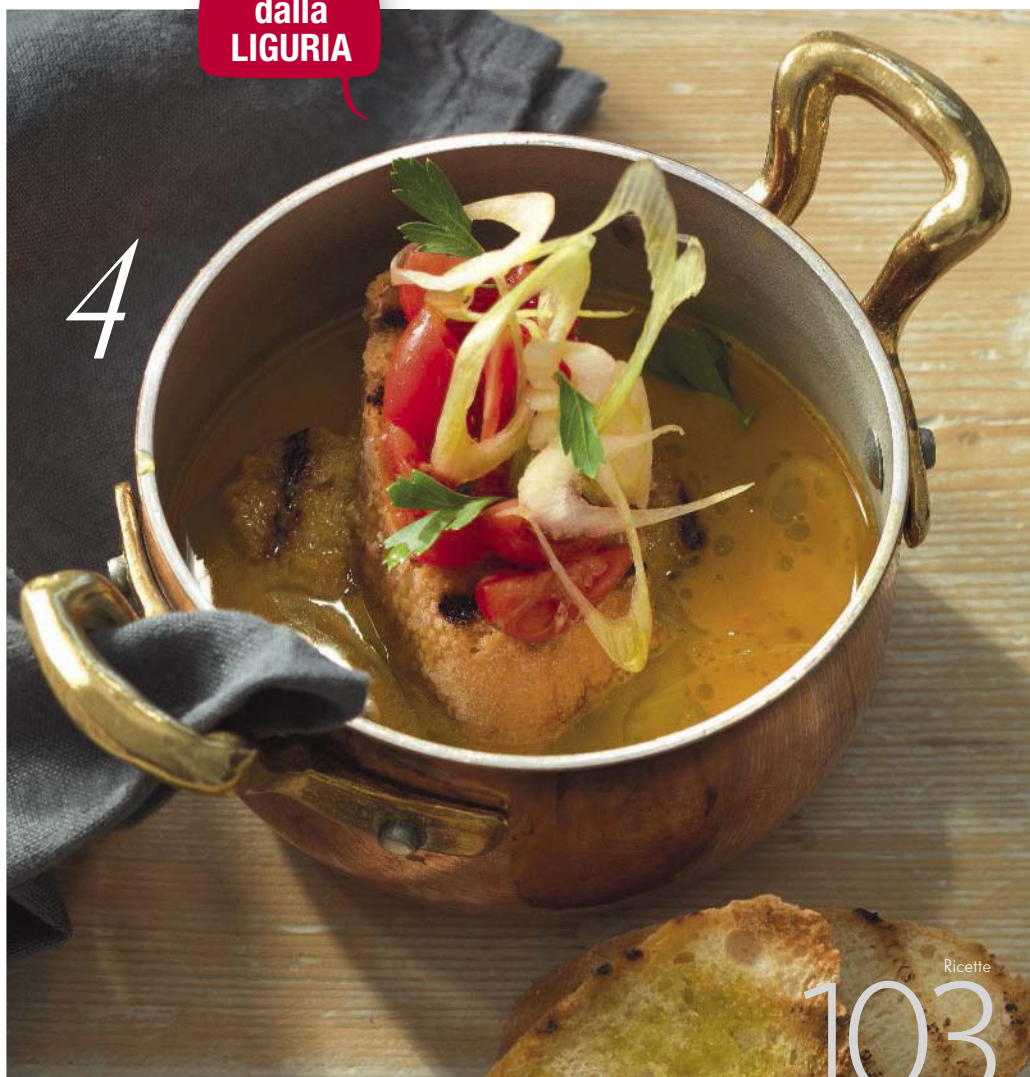
BIRRA *chiara e/o dorata, con evidenti note dolci iniziali, corposa e alcolica.*
- **Birra Doppio Malto**

4 Zuppa di pesce "ciuppin"

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,5 kg pesce misto a pezzi
400 g pomodori
1 carota – **1** gambo di sedano – **1/2** cipolla
prezzemolo – vino bianco – aglio
pane – olio extravergine di oliva – sale

TRITATE *sedano, carota e cipolla, appassiteli in un velo di olio con un ciuffo di prezzemolo tritato e uno spicchio di aglio sbucciato. Dopo 7-8′ sfumate con mezzo bicchiere di vino, quindi aggiungete i pomodori tagliati a pezzetti e salate.*
LASCIATELI *appassire per 3-5′, poi aggiungete 1,5 litri di acqua.*
UNITE *via via i pesci tagliati a tranci, dai più coriacei ai più teneri, e cuocete per circa 15′.*
TOGLIETE *l'aglio (se non vi piace) e passate la zuppa al passaverdura.*
SERVITE *il ciuppin con crostini di pane tostati sulla griglia con un velo di olio, guarniti a piacere con pomodorini ed erbe aromatiche.*
LA SIGNORA OLGA *dice che questa zuppa in origine era un piatto preparato nei paesi delle Riviere liguri con i pesci di scarto rimasti nei mercati. Il nome significa "piccola zuppa".*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Cinque Terre Bianco Costa de Campu**
- **Colli Altotiberini Grechetto**
- **Sant'Agata dei Goti Falanghina**

5 Crema di lattuga e patate

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g patate – **150 g** lattuga
80 g caprino – **16** fettine di pancetta
1 gambo di sedano
1 scalogno – pane
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PORTATE *a bollore 800 g di acqua con un gambo di sedano con le sue foglie, qualche grano di pepe, uno scalogno sbucciato e tagliato a pezzetti e un po' di sale.*
DOPO *5' unite le patate, sbucciate e affettate sottilmente. Fatele cuocere per 20'. Negli ultimi 30 secondi, unite anche la lattuga, mondata e tagliata a pezzetti.*
FRULLATE *tutto nel robot da cucina, ottenendo una crema.*
ABBRUSTOLITE *in padella le fettine di pancetta finché non saranno croccanti.*
TAGLIATE *a fette il pane e ritagliatevi 16-20 crostini tondi (ø 3 cm). Fateli rosolare in padella con un filo di olio per 2-3'.*
GUARNITE *i crostini tostati con il caprino, aiutandovi con una tasca da pasticciere; completate con erbette aromatiche a piacere e serviteli insieme alla zuppa e alla pancetta.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Valdadige Bianco
- Colli dell'Etruria Centrale Bianco
- Sannio Coda di Volpe

PETALI DI CAROTA

Danno un tocco di **croccantezza** all'insieme. Se non volete friggerli, potete essiccarli nel forno a *80 °C per 3-4 ore* oppure disidratarli in un essiccatore.

6 Risotto al vino rosso con uva, mirtilli e carote

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 g riso
120 g carote arancioni
120 g carote viola
18 mirtilli – **12** chicchi di uva nera
12 chicchi di uva bianca – **2** cipolle – alloro
rosmarino – burro – aceto – vino rosso
brodo vegetale – olio extravergine di oliva
olio di arachide

TRITATE *le cipolle e fatele appassire in una casseruola con 4 cucchiai di olio extravergine, 2 foglie di alloro, 2 rametti di rosmarino. Dopo 2′ unite 1 litro di vino rosso e fatelo ridurre per 15′ circa.*

TOSTATE *il riso senza grassi in una casseruola per 2′; unite poi 30 g di olio extravergine e sfumate con un bicchiere di vino rosso.*

BAGNATE *il riso con circa 1 litro di brodo, lasciatelo asciugare, poi completate la cottura in altri 10-12′, aggiungendo il vino rosso ridotto, poco per volta. Alla fine mantecate con 2 noci di burro e 2 cucchiai di aceto.*

TAGLIATE *le carote a fettine molto sottili, con la mandolina e friggetele per 2′ in olio di arachide molto caldo.*

SERVITE *il risotto completandolo con i chicchi di uva tagliati a metà, i mirtilli e le fettine di carote fritte.*

LA SIGNORA OLGA *dice che noi abbiamo utilizzato un brodo di verdure per cuocere il risotto senza appesantirlo e rendendo così la ricetta adatta anche a chi non mangia carne. Tuttavia, il sapore intenso del vino rosso si sposa molto bene con un buon brodo di carne.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Valle d'Aosta Gamay**
- **Colli Lanuvini Rosso**
- **Delia Nivolelli Syrah**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **10 luglio***

1

Pesci

Un'alternanza di ricette classiche e proposte **AUDACI**.
Da una tranquilla orata al forno fino agli sgombri in gelatina blu.
Passando per l'esotico binomio pesce-frutta

RICETTE DAVIDE NOVATI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI **TESTI** AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Gamberi, canocchie e “triplo” porcino

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g cicale di mare
500 g 3 funghi porcini puliti
300 g latte
100 g vino bianco secco
100 g 1 cipolla
12 gamberoni – maggiorana fresca
olio extravergine di oliva – sale – pepe

RASCHIATE *i gambi dei funghi per eliminare il terriccio, poi spuntateli. Spazzolate bene le teste.*
TENETE *da parte un fungo intero, avendo cura di scegliere quello più sano e sodo.*
SEPARATE *le teste degli altri 2 funghi e tagliatele a spicchi, poi tagliuzzate i gambi.*
TRITATE *la cipolla e appassitela in un tegame con un filo di olio per 5′ a fuoco basso, aggiungete un pizzico di sale e i gambi dei funghi, proseguite per 5′, quindi bagnate con il vino. Lasciate evaporare la parte alcolica, poi unite il latte, coprite e cuocete per altri 10′.*
ARROSTITE *in un'altra padella le teste dei funghi tagliate a spicchi con un filo di olio e un pizzico di sale per 5′.*
SGUSCIATE *canocchie e gamberoni, accomodateli nel cestello della vaporiera, foderato di carta forno, conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale, cuoceteli per 2′; togliete le canocchie, tenendole da parte, e continuate a cuocere i gamberoni per 2-3′.*
FRULLATE *i gambi dei funghi con il latte di cottura ottenendo una crema.*
AFFETTATE *finemente il fungo tenuto da parte.*
SERVITE *la crema nei piatti, accomodate in ciascuno 3 gamberoni, i funghi arrostiti e quelli crudi, quindi versate al centro un cucchiaio di canocchie e completate con pepe, un filo di olio e foglioline fresche di maggiorana.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la polpa delle canocchie tende a sfaldarsi in cottura: per evitare che si disperda è bene foderare con carta da forno il cestello della vaporiera o il cestello di acciaio per la cottura a vapore in casseruola.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Arcole Garganega**
- **Assisi Bianco**
- **Sambuca di Sicilia Grecanico**

LO STILE IN TAVOLA
Piatti lavorati delle canocchie, della zuppetta e della rana pescatrice Giovelab, piatto rettangolare del rombo e piatto colorato della zuppetta Centrotavola Milano, pirofila dell'orata Fonderia Ceramiche Bucci.

SCUOLA DI CUCINA

LA CANOCCHIA

Detta anche pannocchia, cicala di mare e astrea, la canocchia è un crostaceo lungo circa 20 cm, con il guscio madreperlaceo. Di polpa aromatica e intensamente saporita, è una buona alternativa a crostacei più costosi, come scampi e gamberi. Deve essere freschissima, meglio se ancora viva, perché tende a liquefarsi velocemente, lasciando il guscio vuoto. Dato che in cottura perde di consistenza, si usa soprattutto per insaporire zuppe di pesce, sughi o insalate di mare. Intere o sgusciate, le canocchie si cuociono a vapore o si rosolano in padella in un filo di olio. Ecco come si sgusciano.

a **Staccate la testa dal corpo tirandola con le mani.**
b **Sdraiate la canocchia sul dorso e tagliate il guscio lungo la linea centrale del ventre.**
c **Allargate le due estremità del guscio verso l'esterno per mettere a nudo la polpa.**
d–e **Estraete delicatamente la polpa dalla testa fino alla coda per non romperla.**

A

B

C

D

E

NEL BLU
La gelatina rinfresca il piatto con aromi di agrumi e uno spettacolare tocco cromatico

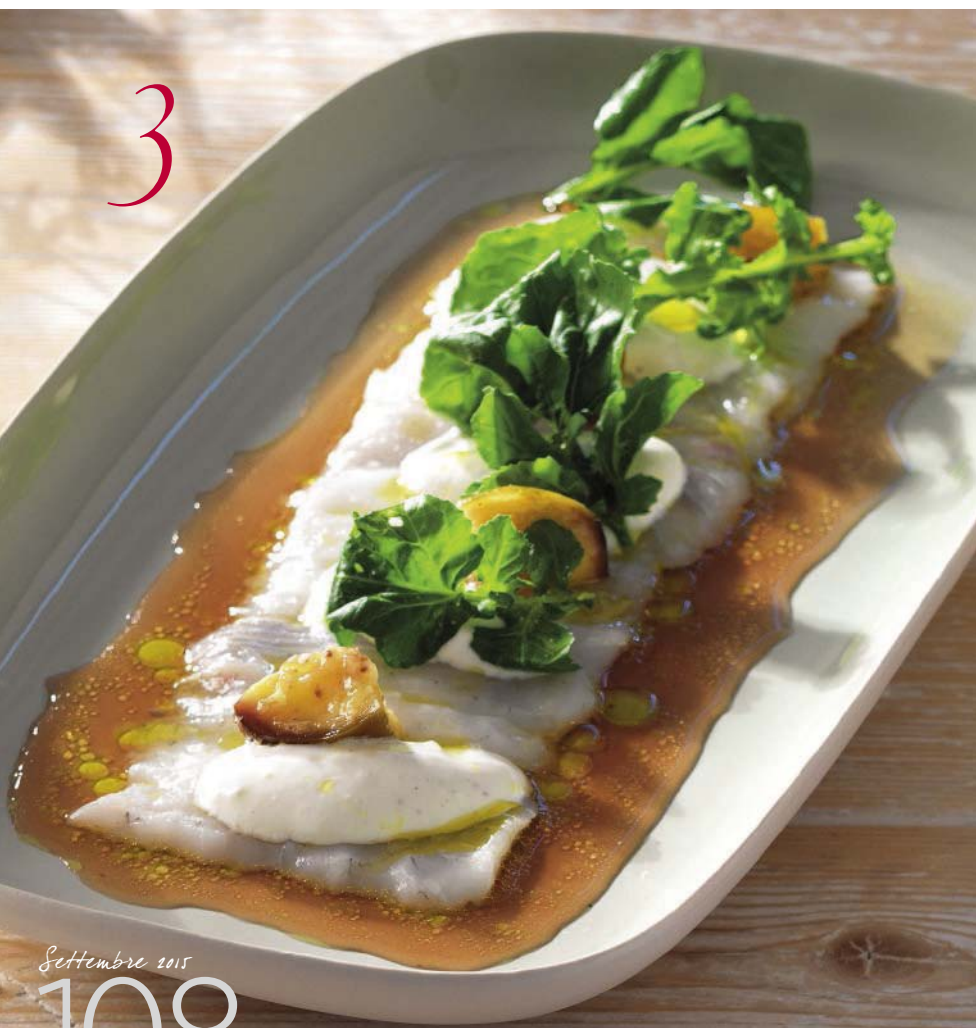
3

2 Sgombri marinati, gelatina al Blue Curaçao e salicornia

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti più 2 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g sgombri (oppure 400 g di filetti puliti)
300 g salicornia croccante
8 g gelatina in fogli
liquore Blue Curaçao – zucchero – limone
olio extravergine di oliva – sale

PULITE *gli sgombri e ricavatene i filetti, risciacquateli sotto l'acqua e asciugateli con carta da cucina.*
SPOLVERIZZATE *di sale e zucchero un'ampia pirofila e accomodatevi i filetti di sgombro con la pelle verso l'alto; distribuite una generosa quantità di sale e zucchero sui filetti, senza però ricoprirli completamente e fateli marinare in frigo per 2 ore; usate una percentuale di zucchero poco più alta di quella del sale.*
LAVATE *la salicornia sotto l'acqua ed eliminate le parti più rovinate e quelle più spesse.*
AMMOLLATE *la gelatina in acqua fredda.*
SCOTTATE *la salicornia in acqua non salata per circa 1′, poi sgocciolatela con un mestolo forato e trasferitela in acqua ghiacciata.*
VERSATE *in una ciotola 200 g di acqua di cottura della salicornia ancora bollente, mescolatevi una tazzina di Blue Curaçao e la gelatina strizzata. Ponete a rassodare in frigo per circa 1 ora.*
RISCIACQUATE *i filetti di sgombro, poi tagliate ciascuno in 3 losanghe; rosolatele in un'ampia padella in un velo di olio per 2-3′, appoggiandoli dalla parte della polpa.*
CONDITE *la salicornia con il succo di mezzo limone e un filo di olio, distribuitela nei piatti e accomodatevi sopra i filetti di sgombro e piccole cucchiaiate di gelatina blu.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la salicornia, detta anche asparago di mare, è una pianta carnosa che cresce nelle spiagge umide. Croccante, con un fresco sapore di mare, si consuma cruda con olio e limone o saltata in padella. Si trova dal pescivendolo in estate.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Capriano del Colle Trebbiano**
- **Friuli-Aquileia Friulano**
- **Offida Passerina**

3 Rombo e fichi al cartoccio

IMPEGNO Medio
TEMPO 35 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g 4 filetti di rombo
50 g panna acida
2 fichi
zenzero fresco – zucchero di canna
aceto di mele – rucola mondata
olio extravergine di oliva
sale – pepe

TAGLIATE *i fichi in 4 spicchi, accomodateli su un foglio di alluminio, cospargeteli di zucchero di canna, chiudete facendo un cartoccio e infornate a 180 °C per 15′.*
SPELLATE *i filetti di rombo; poi, tenendo la lama del coltello molto obliqua, fatela penetrare nella polpa e con un delicato movimento a zigzag ricavate sottili fettine.*
SFORNATE *i fichi e lasciateli raffreddare, recuperate il sugo di cottura dal cartoccio, versatelo in una ciotola e mescolatelo con un filo di olio e un cucchiaino di aceto di mele.*
MESCOLATE *in un'altra ciotola la panna acida con un pizzico di sale, pepe e poco zenzero grattugiato.*
ACCOMODATE *il carpaccio in un piatto di portata, conditelo con la salsa di fichi, gocce di panna acida, spicchi di fichi e completate con alcune foglie di rucola. Servite subito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per consumare il rombo crudo in tutta sicurezza, è bene chiedere al pescivendolo se è stato abbattuto a una temperatura inferiore a -20 °C.*

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
- **Bagnoli Rosato**
- **Rosato di Carmignano**
- **Irpinia Rosato**

4 Conchiglie, pesche e ravanelli

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti più 1 ora di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg cozze
1 kg fasolari
1 kg telline
100 g scalogno
8 ravanelli – **4** pesche tabacchiere
aceto bianco – lime – zucchero
olio extravergine di oliva – sale – pepe

FATE *spurgare le telline e i fasolari in due ciotole separate in acqua salata per 1 ora.*
TAGLIATE *a metà i ravanelli. Portate a bollore 500 g di acqua con una cucchiaiata di aceto, un cucchiaino di zucchero e uno di sale; cuocetevi i ravanelli per 6-7′, spegnete e fate raffreddare nell'acqua di cottura.*
TAGLIATE *le pesche a metà, eliminate il nocciolo, tagliatele ancora in 2 e ponetele a marinare in una ciotola con la scorza grattugiata e il succo di un lime e un cucchiaino di zucchero per circa 30′.*
LAVATE *le cozze e raschiatene bene i gusci con una spazzolina o con la lama di un coltello per le impurità più resistenti (utilizzatene uno vecchio in quanto la lama potrebbe risentire di questa operazione).*
MONDATE *e tritate lo scalogno, appassitelo in un largo tegame con un filo di olio per 5′, unitevi l'acqua di cottura dei ravanelli, la marinata delle pesche e fate ridurre per 5′.*
UNITE *nel tegame cozze e fasolari e dopo un paio di minuti le telline; cuocete con il coperchio per 2-3′.*
DISTRIBUITE *la zuppetta nei piatti fondi, completate con le pesche marinate, i ravanelli, un filo di olio e pepe. Decorate a piacere con foglie di menta.*

OLIO *mediamente fruttato, dai sentori di carciofo, con amaro e piccante ben dosati.*
- **Olio sardo da olive Tonda di Cagliari**
- **Olio lucano da olive Majatica**

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Friuli-Annia Verduzzo friulano**
- **Colli Maceratesi Bianco**
- **Lamezia Bianco**

TERRA E MARE

È tipica di tanti piatti marinari **tradizionali** la contaminazione con ingredienti di terra che, come qui il *pecorino e le patate*, irrobustiscono il *pesce* con un piacevole carattere rustico.

5 Orata al forno con patate e pecorino

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 2 orate medie o 1 grande
700 g patate
50 g pecorino grattugiato
prezzemolo
aglio
olio extravergine di oliva
sale
pepe

MONDATE *le patate e affettatele; tritate il prezzemolo e uno spicchio di aglio.*
EVISCERATE *le orate.*
UNGETE *una teglia capiente con 3-4 cucchiai di olio, distribuite sul fondo le patate, il pecorino, il trito di prezzemolo e aglio, e un pizzico di sale e pepe. Adagiatevi sopra le orate intere, salate, pepate e infornate a 180 °C per circa 30′.*
GIRATE *la teglia a metà cottura e scuotetela per evitare che le patate si attacchino.*
SFORNATE *e servite le orate con le patate.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Breganze Pinot grigio**
- **Verdicchio dei Castelli di Jesi**
- **Costa d'Amalfi Tramonti Bianco**

6 Bocconi di rana pescatrice impanati alla paprica

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g trancio di rana pescatrice
350 g 4 cipollotti
20 pomodori datterini mondati
pane panko
aceto balsamico
paprica piccante in polvere
zucchero
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE *i cipollotti eliminando le guaine esterne più fibrose, poi tagliateli a metà nel senso della lunghezza. Rosolateli in una padella con un filo di olio su entrambi i lati, unite un pizzico di sale e di zucchero*

e cuoceteli per 2-3′, poi sfumate con un cucchiaio di aceto balsamico e lasciateli sul fuoco per altri 5′.
SPELLATE *la rana pescatrice, poi eliminate la membrana che riveste la polpa, incidendola con piccoli taglietti e tirandola verso l'alto.*
TAGLIATE *la polpa in 12 bocconi, conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale, pepe e paprica, quindi passateli nel pane panko.*
ACCOMODATELI *su una teglia foderata di carta da forno e infornateli nel forno ventilato a 200 °C per 15′ circa.*
SFORNATE *e servite 3 bocconi ciascuno con i pomodori tagliati a metà, il cipollotto stufato e completate con gocce di aceto balsamico, un pizzico di paprica e un filo di olio.*

LA SIGNORA OLGA *dice che il panko è un pangrattato giapponese a base di minuscole schegge di pane bianco. Usato nella frittura, dona ai cibi una crosticina molto leggera e croccante. Si trova facilmente nei negozi di specialità etniche. In alternativa fate seccare in forno alcune fette di pancarré senza crosta, poi frullatele. Inoltre, per un sapore più delicato, potete sostituire la paprica piccante con quella dolce.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Colli Orientali del Friuli Rosazzo Bianco**
- **Candia dei Colli Apuani Vermentino**
- **Etna Bianco**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***9 luglio***

6

RICETTE DAVIDE NEGRI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

Verdure

Festeggiamo l'arrivo dei **FUNGHI** con ovoli delicati e porcini belli sodi. Alternandoli a sfoglie soavi con zucchine o a una robusta padellata tutta verde

1 Insalata di ovoli con pecorino, mirtilli e mandorle

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **200 g** ovoli
- **150 g** indivia riccia
- **100 g** mirtilli
- **80 g** pecorino di fossa stagionato
- **30 g** aceto balsamico
- **30 g** mandorle sgusciate fresche
- olio extravergine di oliva – sale – pepe

TOSTATE *le mandorle in padella per 2-3′.*
LAVATE *i mirtilli e frullatene 50 g con 50 g di olio, l'aceto balsamico, un pizzico di sale e pepe; passate la salsa al colino per renderla liscia.*
PULITE *e affettate finemente gli ovoli.*
MONDATE *l'indivia, tagliatela grossolanamente, raccoglietela in una capiente terrina e conditela con parte della salsa ai mirtilli.*
DISTRIBUITE *sull'insalata il pecorino ridotto a scaglie, i mirtilli interi tenuti da parte, gli ovoli affettati e le mandorle.*
COMPLETATE *con la salsa rimasta e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, se non trovate le mandorle fresche già sgusciate, potete acquistarne circa 120 g con il guscio: per aprirle incidetene il guscio lateralmente con un coltellino. In alternativa, potete usare quelle secche tostate che si trovano in commercio tutto l'anno.*

OLIO *delicatamente fruttato e fine, ma di carattere, con profumi erbacei e note di mandorla.*
• Olio Garda Dop da olive Casaliva

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
• Collio Riesling
• Todi Grechetto
• Vesuvio Bianco

LO STILE IN TAVOLA
Padella Mauviel 1830, ciotola della maionese e tessuti Centrotavola Milano.

SCUOLA DI CUCINA

PREZIOSO OVOLO

Di polpa bianca e profumo gradevole, questo fungo pregiato cresce nei boschi e deve il nome alla caratteristica forma a uovo tipica delle prime fasi del suo sviluppo. Nello stadio iniziale si presenta racchiuso in un velo bianco, chiamato volva; con il passare del tempo la volva si apre e ne fuoriesce un cappello color rosso arancio che può raggiungere i 20 cm di diametro.
Gli ovoli sono eccellenti crudi: per questo uso vanno scelti chiusi o semichiusi, al massimo della freschezza. Quelli aperti del tutto restano ottimi da mangiare cotti.
a **Eliminate il velo che avvolge la parte bianca: tiratelo con le dita o tagliate lo strato superficiale con un coltellino.**
b **Strofinate con un panno umido il cappello, eventualmente presente.**
c **Per gustarli crudi, affettateli finemente e conditeli con olio, sale e pepe o aggiungeteli all'insalata.**
d **Per cuocerli, tagliateli a metà e poi in spicchi; rosolateli con poco burro e uno spicchio di aglio per pochi minuti.**

2 Sfoglie con zucchine e taleggio

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g pasta sfoglia pronta già stesa
250 g taleggio
250 g zucchine
200 g patate
rosmarino – farina
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE *le patate e affettatele sottilmente.*
SPUNTATE *le zucchine e tagliatele finemente a fetta di salame.*
STENDETE *la pasta sfoglia sul piano di lavoro infarinato e ricavatene dei dischi (ø 20 cm); accomodateli su una teglia foderata di carta da forno, rimboccate i bordi di pasta lungo la circonferenza dei dischi creando dei cordoncini, poi distribuitevi sopra pezzetti di taleggio, zucchine, patate, aghetti di rosmarino e completate con un pizzico di sale, pepe e un filo di olio.*
INFORNATE *nel forno ventilato a 200 °C per 20'.*
SFORNATE *le sfoglie e servitele tiepide.*

VINO *bianco frizzante, sapore secco e fresco.*
- **Oltrepò Pavese Chardonnay frizzante**
- **Reno Bianco frizzante**
- **San Severo Bianco frizzante**

3 Porcini impanati e maionese alle erbe

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g funghi porcini
2 uova
2 tuorli
pangrattato – farina
prezzemolo – timo
maggiorana
aceto di vino – limone
olio di arachide
sale – pepe

PULITE *i funghi; spuntate la base con il terriccio, spazzolate i gambi e la testa, poi passateli con un panno umido per rimuovere le impurità residue.*

AFFETTATELI *spessi circa 1 cm, passateli nella farina, poi in 2 uova sbattute con un pizzico di sale e pepe, infine nel pangrattato.*
TRITATE *le erbe aromatiche.*
RISCALDATE *brevemente 2 cucchiai di aceto, versatelo in una ciotola, unitevi i tuorli e sbattete con la frusta elettrica per alcuni secondi, poi versatevi a filo 270 g di olio, continuando a sbattere fino a che non avrete ottenuto la consistenza della maionese.*
UNITEVI *il succo di 1/2 limone, un pizzico di sale e le erbe aromatiche tritate.*
SCALDATE *in una larga padella dai bordi alti circa 1 litro di olio (190 °C) e friggetevi via via i funghi per un paio di minuti, quindi fateli sgocciolare su carta da cucina.*
SERVITELI *subito accompagnati con la maionese e foglie fresche di maggiorana.*
LA SIGNORA OLGA *dice che non è possibile ottenere la maionese partendo da dosi troppo piccole di ingredienti. Quella che avanza si conserva in frigo. Potete variarne il sapore con un'aggiunta di ketchup o di yogurt naturale.*

VINO *spumante secco e fragrante.*
- **Alta Langa Spumante rosato**
- **Franciacorta Rosé**
- **Trento Rosé Doc**

4 Cicoria con olive, pinoli e capperi

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti più 1 ora di essiccazione
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g cicoria
25 g capperi dissalati
25 g pinoli
20 g olive snocciolate
4 acciughe sott'olio
aglio – peperoncino fresco
olio extravergine di oliva – sale

DISTRIBUITE *i capperi su una placca foderata di carta da forno, infornateli a 100 °C nel forno ventilato e lasciateli essiccare per 1 ora.*
MONDATE *la cicoria e separate i gambi dalle foglie più tenere.*
LESSATE *in acqua bollente i gambi per 2-3′, poi unite le foglie e proseguite per altri 2′; scolate e trasferite tutto in una ciotola con acqua molto fredda. Sgocciolate la cicoria e tagliatela grossolanamente.*
SOFFRIGGETE *in padella un filo di olio con uno spicchio di aglio affettato (o se preferite intero), le acciughe, i pinoli, un peperoncino fresco tagliato a metà e un pizzico di sale per un paio di minuti, poi unite la cicoria, le olive e proseguite per 2-3′.*
SFORNATE *i capperi, lasciateli intiepidire quindi tritateli o sbriciolateli con le mani.*
SERVITE *la cicoria completando con la polvere di capperi.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, in estate è possibile trovare una varietà di cicoria dal cespo verde chiamata Bianca di Milano o la "scarolata" con foglie dentellate, di sapore dolce. Potete essiccare una maggiore quantità di capperi e conservarli poi in un vasetto per usi successivi. In alternativa, si possono acquistare capperi essiccati già pronti.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Arcole Bianco**
- **Elba Bianco**
- **Galluccio Bianco**

4

Una deliziosa carrozza al forno

GLI INGREDIENTI DI QUESTO "SANDWICH" VEGETARIANO CELEBRANO ANCORA L'INTENSITÀ DEI PROFUMI DEL MEDITERRANEO: MELANZANE, ZUCCHINE, POMODORI E BASILICO RACCHIUSI IN UNA **CROCCANTE IMPANATURA**

RICETTA WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

LA COPERTINA
EFFETTO FRITTURA

Abbiamo impanato i "sandwich" come si fa per friggerli, ma poi li abbiamo cotti in forno. Risultato: una copertura ugualmente dorata e appetitosa, ma più leggera.

AL BICCHIERE

Un bianco secco, sapido e floreale
Sicilia Igt Bianco 2014 Ottoventi
Nell'estremo lembo occidentale della Sicilia, l'Agricola Ottoventi si distingue per i suoi vini innovativi, nei cui caratteri diversi si ritrovano quelli dei venti che spirano dalla costa

VERDURE

“Sandwich” di melanzane e zucchine

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 kg 2 melanzane
450 g 2 zucchine
200 g pomodorini ciliegia
150 g pancarré
75 g robiola
10 g capperi sotto sale
2 uova
basilico fresco – grana grattugiato
olio extravergine di oliva
sale – pepe

1 SPUNTATE *le melanzane e sbucciatele a strisce alterne con un pelapatate.*
2 TAGLIATELE *ottenendo 16 rondelle spesse 1,5 cm.*
3 DISPONETELE *su una placca coperta con carta da forno, conditele con un filo di olio e infornatele a 200 °C per 5-7′. Lasciatele raffreddare.*
4 LAVATE *le zucchine e grattugiatele a filetti grossi.*
5 ROSOLATELE *saltandole in padella con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale e pepe per 2-3′. Fatele raffreddare allargandole su un vassoio.*
6 DISSALATE *i capperi sciacquandoli sotto l’acqua e tritateli insieme a 7-8 foglie di basilico.*
7 RACCOGLIETE *le zucchine in una ciotola, unitevi la robiola e il trito di capperi e basilico. Mescolate.*
8 SPALMATE *il composto così ottenuto su 8 rondelle di melanzana, poi coprite il ripieno con le altre 8 rondelle.*
9 FRULLATE *il pancarré e mescolatelo con un cucchiaio di grana grattugiato; sbattete le uova in un piatto. Passate le melanzane accoppiate nelle uova sbattute, poi nel pancarré frullato ottenendo delle carrozze: appoggiatele nuovamente su una placca coperta con carta da forno.*
10 IRRORATE *le carrozze con un filo di olio e infornatele a 250 °C per 10-15′ nella parte bassa del forno. Servitele accompagnandole con i pomodorini a spicchi e foglie di basilico fresco.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***7 luglio***

LO STILE IN TAVOLA

Vassoio, ciotola e tovaglietta posto tavola Centrotavola Milano, tagliere Tescoma, coltello Zwilling J. A. Henckels.

poco lontana. Per questo piatto vegetariano abbiamo scelto un bianco improntato alla delicatezza di una brezza: tris di uve autoctone grillo, catarratto e zibibbo per un profumo di fiori bianchi e di agrumi e un sapore fresco e decisamente sapido. Si serve sui 10 °C. *10 euro.*

COME SI FA

1

Carni e uova

Le ricette che suonano più tradizionali acquistano un **GUIZZO INASPETTATO** con la frutta secca, la freschezza degli agrumi o delle erbe aromatiche

RICETTE DAVIDE BROVELLI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

LA FRICASSEA

La parola deriva dal termine francese **fricassée** che indicava in generale una preparazione di carne, pesce o verdure in umido. Oggi la fricassea è un *umido di carni bianche* o di animelle che prevede l'*aggiunta* a fine cottura di una salsa fatta di *uovo sbattuto* con succo di limone: il calore trasforma il liquido in un sughetto cremoso.

1 Fricassea di faraona con pinoli

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,1 kg 1 faraona a pezzi con il fegato
30 g pinoli
30 g scalogno
3 uova
limone
brodo vegetale
vino bianco secco
burro
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale grosso e fino

TOSTATE *i pinoli in padella con un filo di olio per 2-3′.*
AFFETTATE *lo scalogno sottilmente e rosolatelo brevemente in una casseruola di grandi dimensioni con una noce di burro, un cucchiaio di olio, una presa di sale grosso e un ciuffo di prezzemolo per 1-2′ sulla fiamma al minimo.*
SALATE *i pezzi di faraona dalla parte della polpa e accomodateli nella casseruola con lo scalogno dalla parte della pelle, cuocete sul fuoco medio per 3-4′, poi girate dalla parte della polpa e proseguite per altri 3-4′.*
BAGNATE *con un bicchiere di vino e 2 mestoli di brodo vegetale caldo. Coprite e proseguite nella cottura per 5′, unite il fegato diviso in due parti, i pinoli e proseguite per altri 30′.*
SBATTETE *le uova con il succo di mezzo limone, versate sulla faraona e cuocete mescolando con delicatezza fino a quando l'uovo non sarà diventato cremoso e poi spegnete. Aggiustate di sale, se serve.*
SERVITE *la fricassea di faraona completando con una grattugiata di scorza di limone.*

VINO *rosso secco, di moderato invecchiamento.*
- **Verduno Pelaverga**
- **Grance Senesi Sangiovese**
- **Aglianico del Taburno rosso**

LO STILE IN TAVOLA
Casseruola Mauviel 1830, piatto rettangolare e tovaglioli Centrotavola Milano, piatto bianco lavorato Giovelab; tagliere Tescoma, coltello Zwilling J.A. Henckels.

SCUOLA DI CUCINA

SEZIONARE LA FARAONA

La faraona, detta anche *gallina di Numidia*, è un volatile galliforme originario della zona del Nord Africa. Si vende intera, spiumata ma ancora da eviscerare e sezionare. Di seguito i passaggi per dividerla nelle parti commestibili. Il vostro macellaio potrà fare queste operazioni per voi.

a **Asportate la testa tagliandola con una piccola mannaia alla base del collo. Tagliate le zampe al di sotto della giuntura del ginocchio: la pelle durante la cottura ritirandosi rimarrà attaccata alla giuntura senza scoprire l'osso. Staccate le ali tagliandole nel punto di giuntura con la cassa toracica.**

b **Tagliate la parte posteriore della faraona in modo da poterla eviscerare: estraete tutti gli organi interni, per aiutarvi inserite l'indice tra gli organi stessi e gli ossi della cassa toracica, staccandoli. Conservate solo il fegato.**

c–d **Con un coltellino tagliate la pelle fino all'osso tra il torace e la coscia, poi separate le due parti usando le mani e facendo fuoriuscire dalla polpa la testa del femore. Separate la sovracoscia dalla coscia.**

e **Separate il petto dalla schiena praticando due tagli paralleli alla colonna vertebrale. La schiena sarà perfetta per fare un brodo. Dividete a metà il petto. Otterrete così una faraona divisa in cosce, sovracosce, petto, ali più il fegato.**

A

B

C

D

E

2

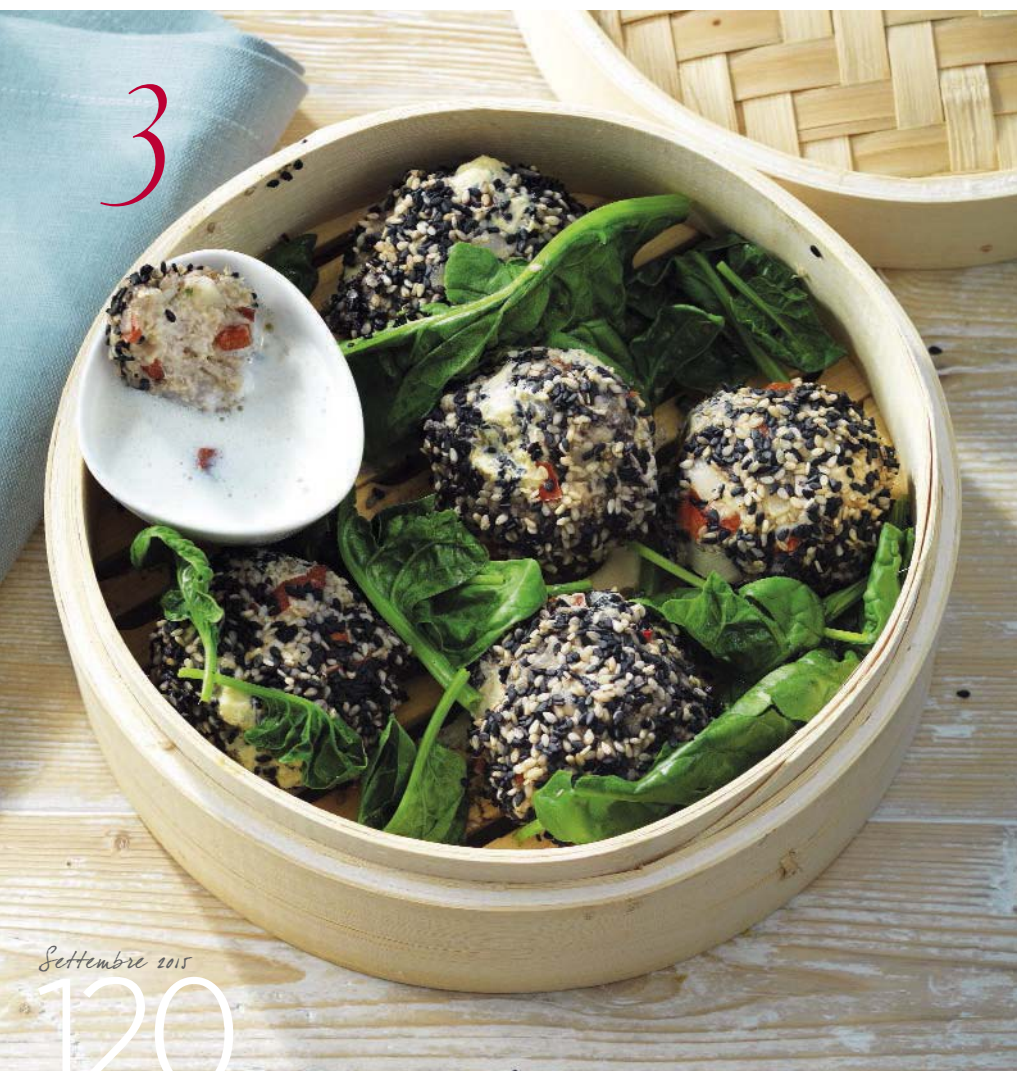
3

2 Vitello all'agro con cipolle e uvetta

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 12 ore di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
550 g girello di vitello
350 g 2 cipolle bianche
40 g uvetta
burro – aceto di mele
zucchero – brodo vegetale
salvia – aglio – rosmarino
olio extravergine di oliva – sale grosso

METTETE *in ammollo l'uvetta in acqua tiepida per 30'.*
MONDATE *le cipolle e affettatele sottilmente.*
STUFATENE *300 g in una casseruola con olio, burro, un pizzico di sale grosso, sulla fiamma al minimo per 35': non dovranno prendere colore.*
UNITE *alle cipolle in casseruola 2 cucchiai di aceto, un cucchiaio di zucchero, l'uvetta sgocciolata e un mestolino di brodo vegetale, proseguite nella cottura per 5', poi spegnete.*
ROSOLATE *50 g di cipolla affettata in una casseruola di grandi dimensioni con una noce di burro, qualche foglia di salvia, rosmarino, uno spicchio di aglio, poco sale grosso e dopo 1-2' unite il vitello e rosolatelo sulla fiamma viva su tutti i lati per 15-18'. Spegnete, coprite e lasciate raffreddare.*
AFFETTATE *il vitello non troppo sottilmente e disponete le fette in una pirofila, copritele con le cipolle all'uvetta e il liquido di cottura, sigillate la pirofila con la pellicola e fate riposare in frigo per 12 ore.*
TOGLIETE *il vitello all'agro dal frigo almeno 15' prima di servirlo.*

VINO *bianco amabile, sapido e floreale.*
- **Albana di Romagna amabile**
- **Orvieto abboccato**
- **Circeo Bianco amabile**

3 Polpettine al vapore con salsa al cocco

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g polpa di vitello macinata
150 g spinaci
100 g salsiccia
50 g cocco grattugiato

4

2 uova – **1** cipolla bionda
1 peperone verde
maggiorana – cerfoglio
latte – gherigli di noce
sesamo bianco e sesamo nero
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE *la cipolla e il peperone e tagliateli a bastoncini; rosolateli in padella con olio sulla fiamma viva per 2-3′. Completate con un trito fine di foglie di maggiorana e cerfoglio e salate. Spegnete e fate raffreddare. Poi sminuzzate leggermente.*
RICAVATE *la polpa della salsiccia eliminando il budello.*
AMALGAMATE *la polpa di vitello e di salsiccia con due uova, un pizzico di sale, una macinata di pepe, il peperone e la cipolla sminuzzati. Quindi formate delle polpette non troppo grandi (ø 3-4 cm).*
MESCOLATE *in un piatto 30 g di sesamo bianco e 30 g di sesamo nero e usate questo mix per impanarvi le polpette.*
FRULLATE *il cocco grattugiato con 2 bicchieri di latte e 5 gherigli di noce fino a ottenere una crema. Passatela al setaccio.*
CUOCETE *le polpette al vapore per 12-15′, poi unite gli spinaci nella vaporiera e completate la cottura in 2-3′.*
SERVITE *le polpette con gli spinaci accompagnando con la salsa al cocco.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Collina Torinese Bonarda**
- **Candia dei Colli Apuani Vermentino nero**
- **Torgiano Merlot**

4 Porchetta di coniglio estiva

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg 1 coniglio disossato con il fegato
180 g polpa di vitello macinata
170 g carote
10 prugne secche snocciolate
4 cipollotti – **4** mele – maggiorana – timo
prezzemolo – menta – sidro di mele
scorza di arancia – limone
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PREPARATE *un trito fine con un ciuffo generoso di foglie di timo, di maggiorana, di prezzemolo, di menta, quattro scorzette di arancia e le prugne secche, unitelo alla polpa di vitello, salate, pepate e mescolate ottenendo una farcia uniforme.*
TAGLIATE *il fegato di coniglio in listerelle.*
DISTRIBUITE *la farcia sul coniglio disossato disteso così da avere più o meno la forma di un rettangolo di circa 40x15 cm. Distribuite lungo la linea mediana il fegato a listerelle.*
RICHIUDETE *i lembi dei lati corti all'interno, poi arrotolate sul lato lungo e legate a mo' di arrosto.*
LAVATE *le mele e pelatele lasciando uno strato abbastanza spesso di polpa attaccato alle bucce, che vanno tenute da parte.*
TAGLIATE *la polpa delle mele in spicchi e spruzzateli con succo di limone perché non si anneriscano.*
MONDATE *le carote e tagliatele a fetta di salame. Mondate anche i cipollotti e divideteli a metà per il lungo.*
ACCOMODATE *il coniglio su una placca unta di olio, ungetelo di olio in superficie, infornate a 200 °C per 15′, sfornate e unite le carote, i cipollotti e le bucce delle mele. Bagnate con 2 bicchieri di sidro e infornate di nuovo a 180 °C per 30′; unite poi la polpa delle mele a spicchi, un altro bicchiere di sidro e proseguite la cottura per 10′.*
SFORNATE, *lasciate intiepidire leggermente, poi eliminate lo spago da cucina e servite la porchetta di coniglio a fette con il contorno.*

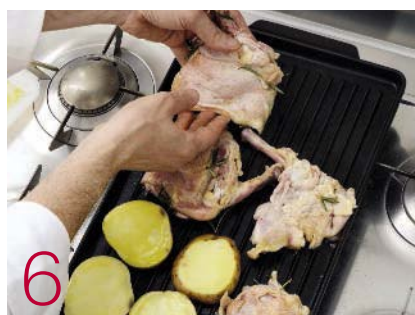
VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Bardolino**
- **San Gimignano Rosso**
- **Alezio Rosso**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***1º luglio***

Costolette ma di pollo

AROMATICHE E MORBIDE DENTRO, DORATE E CROCCANTI FUORI. MARINATE, *GRIGLIATE E ARRICCHITE* DA UNA FRESCA SALSA ALLO YOGURT, LE COSCE DI POLLO DIVENTANO UNA **PORTATA DI FESTA**

RICETTA WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

COME SI FA

CARNI E UOVA

Pollo marinato al limone

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti più 2 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g 2 patate
170 g yogurt greco
12 pomodorini ciliegia
2 cosce di pollo – **2** limoni
rosmarino – prezzemolo
basilico – timo
peperoncino fresco – aceto
olio extravergine di oliva – sale – pepe

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1 DIVIDETE *le sovracosce dai fusi; disossate i 4 pezzi parzialmente, raschiando la polpa dall'osso in modo da simulare una costoletta.*
2 INCIDETE *la polpa dei fusi con tagli longitudinali, per evitare che il tessuto connettivo si arricci in cottura.*
3 ACCOMODATE *le 4 costolette ottenute in una pirofila, unite la scorza e il succo dei limoni, 3 cucchiai di olio, pepe e rametti di rosmarino: mettete un po' di rosmarino e di scorze anche sotto la carne. Lasciate marinare per circa 2 ore.*
4 LAVATE *le due patate e tagliatele per il lungo ricavando da ciascuna due fette spesse 2-3 cm.*
5 TUFFATELE *in acqua bollente salata e acidulata con 2 cucchiai di aceto; lasciatele cuocere per 6-7′, poi scolatele e tamponatele con carta da cucina e ungetele con un filo di olio.*
6 TOGLIETE *il pollo dalla marinata, irroratelo con un filo di olio e cuocetelo su una griglia ben calda, insieme alle patate.*
7 VOLTATE *carne e verdura dopo 7-8′ e poi ancora dopo altri 7′. Terminate la cottura, controllando entrambi i lati, in altri 6-7′.*
8 CUOCETE *i pomodorini in una padella con un filo di olio, con il coperchio, per circa 5′. Eliminate poi la pelle e schiacciateli con una forchetta.*
9-10 INSAPORITE *i pomodori con un trito di prezzemolo, basilico, timo e un po' di peperoncino, infine mescolateli con lo yogurt ottenendo una salsa. Servitela con il pollo e le patate.*

LO STILE IN TAVOLA

Piatto e tovagliolo Centrotavola Milano, tagliere bianco Tescoma; padella e casseruola Risoli, coltelli Zwilling J.A. Henckels.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***7 luglio***

AL BICCHIERE

Uno spumante secco e aromatico
Trento Doc Brut Rosé Maso Martis
L'ottima esposizione delle vigne in terreno montano, l'allevamento biologico, la costanza e l'attenzione in cantina danno a questo spumante un carattere prorompente: profumi di frutti di bosco, note minerali e un sapore pieno. Si serve a 8-10 °C. *28 euro.*

LO STILE IN TAVOLA
Piatto della crema alla birra Giovelab, piatto della mousse con sorbetto di melone Centrotavola Milano.

Dolci

Uno **SCENOGRAFICO** fiore di brioche per far colpo sugli amici e un cheesecake con la frutta. Più una crema e una mousse con un tocco speciale

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI **TESTI** LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Fiore all'uva

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 2 ore più 30' di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **770 g** uva nera
- **600 g** farina
- **190 g** latte più un po'
- **185 g** zucchero – **45 g** burro
- **5 g** lievito di birra fresco
- **2** uova – **1** tuorlo – sale

MESCOLATE *la farina con 35 g di zucchero; sciogliete il lievito nel latte e unitelo alla farina, insieme alle 2 uova e a un pizzico di sale. Alla fine, unite il burro fuso. Lavorate l'impasto finché non diventa omogeneo, poi lasciatelo lievitare coperto per circa 1 ora.*
METTETE *i chicchi di uva in una casseruola con 150 g di zucchero e cuoceteli per circa 50'. Infine frullate l'uva e passate il purè al setaccio.*
TAGLIATE *la pasta in 4 parti. Stendetele a circa 2 mm di spessore e ritagliatevi 4 dischi, aiutandovi con un piatto di 26 cm di diametro. Sovrapponete su una placca coperta con carta da forno i 4 dischi, spalmando il purè di uva tra l'uno e l'altro.*
DISPONETE *al centro dei dischi un bicchiere (ø 6,5 cm). Ritagliate intorno al centro 16 settori; torceteli ripiegandoli su se stessi per 2 volte e uniteli a due a due per le estremità, ottenendo gli 8 petali del fiore. Lasciate lievitare il fiore per 30', spennellatelo con un tuorlo sbattuto con un cucchiaio di latte e infornatelo a 180 °C per 18-20'.*
LA SIGNORA OLGA *dice che in sostituzione dell'uva nera, potete utilizzare l'uva fragola, più aromatica e profumata.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- **Alto Adige Moscato rosa**
- **Montefalco Sagrantino passito**

SCUOLA DI CUCINA

LA CREAZIONE DEL FIORE

Ecco come fare per costruirlo passo passo: potete realizzarlo anche salato, eliminando lo zucchero dall'impasto e farcendolo con un ripieno cremoso, per esempio di ricotta e spinaci.

a **Preparate l'impasto seguendo le dosi indicate nella ricetta e stendete la pasta in 4 strati sottili. Ritagliatevi dei dischi e sovrapponeteli, lavorando direttamente sulla placca, coperta con carta da forno. Spalmate ogni strato tranne l'ultimo con la farcitura che avete scelto.**

b **Appoggiate un bicchiere al centro e tagliate il disco in settori, prima in 4, poi in 8, poi in 16.**

c–d **Ripiegate a due a due i settori, con due torsioni successive verso l'esterno, lasciando così intravedere gli strati farciti.**

e **Saldate tra loro le estremità, schiacciando la pasta per sigillarla, e ottenendo il petalo. Procedete così fino a terminare il giro, creando 8 petali.**

2 Crema alla birra

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti più 3 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **125 g** panna fresca
- **120 g** cioccolato bianco
- **100 g** birra bianca
- **60 g** zucchero
- **50 g** farina 00
- **50 g** farina di mandorle
- **50 g** burro
- **2 g** gelatina in fogli – sale

AMMOLLATE *la gelatina in acqua.*
FATE *bollire la birra per 5′ in modo da ridurne il volume e concentrarne l'aroma.*
PORTATE *a bollore la panna con 10 g di zucchero, spegnete il fuoco poi unitevi la birra e la gelatina strizzata.*
VERSATE *il liquido ancora caldo sul cioccolato bianco spezzettato, mescolando finché non si sarà sciolto. Versate il composto in 4 contenitori monoporzione e fateli rassodare in frigorifero per almeno 3 ore.*
MESCOLATE *la farina 00 con la farina di mandorle e un pizzico di sale; impastatele con il burro e 50 g di zucchero, fino a ottenere un insieme di briciole. Distribuitele su una placca coperta con carta da forno e infornate a 160 °C per 15′. Servite la crema con il crumble ottenuto e frutta a piacere.*
LA SIGNORA OLGA *dice che l'aggiunta della birra rende questo dessert poco adatto a essere sformato: preparatelo direttamente in coppette o bicchieri da portare a tavola.*

VINO *dolce con aromi di frutta e fiori.*
- Recioto di Soave
- Malvasia delle Lipari dolce

BIRRA *chiara leggermente velata, con aromi di vaniglia e frutta; fresca quasi acidula e molto frizzante.*
- Bière Blanche

AROMATICA
Nella ricetta della birra bianca è presente una miscela di erbe e spezie che la rende particolarmente adatta a profumare la crema

3 Mousse leggera di cioccolato e sorbetto di melone

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **600 g** polpa di melone
- **200 g** cioccolato fondente al 70%
- **60 g** zucchero
- limone

FRULLATE *la polpa di melone con lo zucchero e il succo di mezzo limone. Versate nella gelatiera e preparate il sorbetto.*
FATE *fondere, intanto, il cioccolato in una casseruola con 200 g di acqua, a fuoco basso, per 2-3′. Spegnete, appoggiate la pentola in un bagnomaria ghiacciato e montate il cioccolato con la frusta elettrica, a lungo (circa 10′), finché non si sarà formata una spuma consistente (mousse).*
SERVITE *la mousse insieme al sorbetto, completando a piacere con pezzetti di melone.*

VINO *dolce con profumo di frutta esotica.*
- Alto Adige Riesling Vendemmia Tardiva
- Riesi Bianco Vendemmia Tardiva

LA ROBIOLA

Formaggio vaccino, ovino, caprino o misto vaccino che tra Piemonte e Lombardia conta una decina di tipi. Quando sono fresche, le robiole hanno una *consistenza compatta e burrosa* e un *sapore* delicato, talvolta *lievemente acidulo*.

4 Cheesecake ai fichi

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20′ più 30′ di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PERSONE
- **250 g** biscotti tipo digestive
- **250 g** panna fresca
- **200 g** burro – **200 g** robiola fresca
- **90 g** zucchero più un po′
- **30 g** farina – **6** uova – sale

FRULLATE *i biscotti fino a ridurli in polvere; mescolateli con il burro fuso e 3 cucchiai di zucchero.*
STENDETE *l'impasto ottenuto in uno stampo a cerniera (ø 25 cm) foderato con carta da forno, risalendo anche lungo i bordi. Mettetelo in frigorifero a consolidarsi per 30′.*
MONTATE *i tuorli con 90 g di zucchero, aggiungetevi la robiola, la farina e la panna, amalgamando tutto con la frusta elettrica.*
MONTATE *gli albumi a neve ferma, con un cucchiaio di zucchero e un pizzico di sale, poi uniteli ai tuorli.*
TOGLIETE *lo stampo dal frigo, rifilate il biscotto lungo la circonferenza dello stampo, in modo da ottenere un bordo regolare, poi versatevi il composto di uova e robiola.*
INFORNATE *il cheesecake a 180 °C per 25′, sfornatelo e fatelo raffreddare completamente.*
SERVITELO *guarnito con fichi freschi a piacere, tagliati a pezzetti.*

LA SIGNORA OLGA *dice che questa preparazione ricalca la ricetta classica del New York cheesecake. A differenza di quest'ultimo, ha i fichi come "topping", anziché lo strato di panna acida. Se vi piace il contrasto dolce-acido tipico del cheesecake, potete completare la ricetta con una salsa di lamponi, oppure con una riduzione di vino rosso o, ancora, con aceto balsamico.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- **Bolgheri Vin Santo Occhio di Pernice**
- **Primitivo di Manduria dolce naturale**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **6 luglio***

Un semifreddo tutto nuovo

PESCA, AMARETTO, AFFOGATO: ABBIAMO **RIVOLUZIONATO** QUESTI ACCOSTAMENTI RÉTRO TRASFORMANDOLI IN UN RICERCATO DESSERT *CONTEMPORANEO*

RICETTA WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

LO STILE IN TAVOLA

Piatti Giovelab, tovagliolo Centrotavola Milano; bicchiere alto di vetro Tescoma, mixer a immersione Braun, frusta elettrica Termozeta.

Semifreddo di pesca affogato all'amaretto

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora più 4 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **450 g** 2 pesche
- **350 g** zucchero semolato
- **150 g** panna fresca
- **40 g** liquore all'amaretto
- **2** tuorli – zucchero di canna
- burro – cacao amaro – limone

1 SCIOGLIETE *250 g di zucchero semolato in una casseruola con 600 g di acqua, portate a bollore e fate bollire per 1'. Immergetevi quindi le pesche, tagliate a metà. Fatele cuocere per 13-15', poi lasciatele per altri 10' immerse nel loro sciroppo.*

2-3 SGOCCIOLATE *le pesche, conservando lo sciroppo, e sbucciatele. Tagliatele a pezzetti e frullatele con il mixer a immersione, ottenendo un purè.*

4 PESATE *70 g di purè di pesche e mescolatelo con 20 g di zucchero semolato, quindi distribuitelo sul fondo di 6 stampini da crème caramel e metteteli in freezer.*

5 FONDETE *80 g di zucchero semolato con 40 g di acqua e fatelo cuocere per circa 2' dal bollore (fino a 110 °C). Versatelo a filo sui tuorli sbattuti e montateli con la frusta elettrica, finché il composto non si sarà raffreddato.*

6 AGGIUNGETE *ai tuorli montati il purè di pesche rimasto e mescolate.*

7-8 MONTATE *la panna, poi amalgamatevi delicatamente il composto di tuorli. Versatelo quindi negli stampini e metteteli a riposare in freezer per almeno 4 ore.*

9 SCIOGLIETE *in una padella 2 cucchiai di zucchero di canna con una noce di burro: quando comincia a fondere, mescolatelo con mezzo limone infilzato in una forchetta, finché comincia a colorirsi. Aggiungete il liquore di amaretto e incendiatelo; quando la fiamma si sarà spenta, unite il succo di mezzo limone.*

10-11 AGGIUNGETE *alla salsa 2 cucchiaini di cacao amaro e, alla fine, 250 g dello sciroppo delle pesche tenuto da parte; cuocetelo per 45 secondi dal bollore. Sformate i semifreddi e serviteli nella salsa all'amaretto.*

AL BICCHIERE

Un passito con aromi di frutta matura
Nasco di Cagliari "Amentos" passito 2011 Sardus Pater
Ha un inebriante profumo di frutta candita, spezie e miele, e un sapore profondo che unisce dolcezza e freschezza. Nasce sull'isola di Sant'Antioco, da vigne che crescono su terreni sabbiosi e danno uve di eccellente qualità. Si serve a 6-8 °C. *13,50 euro.*

COME SI FA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***7 luglio***

Ripartire in gran forma

ECCO COME STABILIZZARE I *VANTAGGI* DELLE VACANZE E NEUTRALIZZARE I PICCOLI ERRORI. PER **DARE SPRINT** ALLA NUOVA STAGIONE

RICETTE WALTER PEDRAZZI **TESTI** LAURA FORTI
STYLING BEATRICE PRADA **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI

Ogni anno è un trauma: ieri il piacere del relax, oggi ***la fatica della ripresa***. Le abbondanti cene e gli allegri barbecue, ottimi per il morale, uniti a un riposo a volte eccessivo, producono un accumulo di tossine che va eliminato per affrontare con energia il ritorno alla realtà. ***Depurarsi è la parola d'ordine***: alleggerire le funzioni digestive, agevolare l'eliminazione delle scorie, ristabilire l'efficienza della flora batterica, evitare l'accumulo di altri disordini a tavola. Per questo ci sono alleati **ravanelli, carote, zenzero, pistacchi, uva, frutti di bosco** dalle forti proprietà antiossidanti e disintossicanti, uniti a **carni e pesci leggeri**, in preparazioni poco caloriche ma assolutamente tonificanti, come quelle che abbiamo studiato per voi.

Dottor Giorgio Donegani nutrizionista
presidente della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare

60 CALORIE *a porzione*

digeribilissimo

tonificante

200 CALORIE *a porzione*

Nasello al vapore e caprino rosa

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI
- **240 g** caprino fresco
- **150 g** filetto di nasello
- **120 g** buccia di ravanello
- **20 g** zucchine (parte verde)
- **1** ravanello
- germogli viola

CUOCETE *il nasello al vapore per 10-12'.*
FRULLATE *la buccia di ravanello con il caprino; grattugiate la parte verde delle zucchine a filetti e mescolateli con 4 ciuffetti di germogli. Affettate con la mandolina il ravanello e mettetelo in acqua e ghiaccio.*
COMPONETE *i bicchieri mettendo da una parte il pesce, dall'altra la crema ai ravanelli. Completate con le zucchine e i germogli e guarnite con fettine di ravanello croccante.*

Crema di carote e zenzero con pollo

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI
250 g carote
160 g petto di pollo
60 g finocchio
40 g kefir (latte fermentato)
25 g zenzero fresco
curry – sale
cerfoglio – basilico – finocchietto

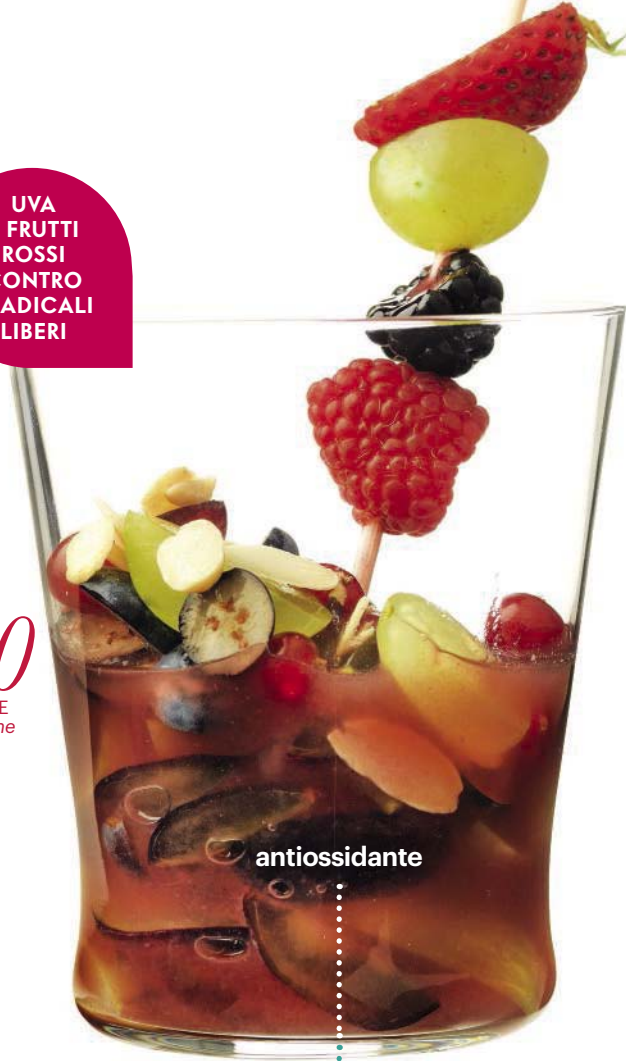
TAGLIATE *il pollo a bocconi e fatelo marinare con il kefir per 30′.*
GRATTUGIATE *lo zenzero e spremete la polpa ottenuta ricavando il succo.*
MONDATE *le carote, tagliatele a pezzetti e cuocetele in acqua bollente con poco sale per 10′. Frullatele con il mixer a immersione e aggiungete il succo dello zenzero.*
SCOLATE *il pollo, tamponatelo e cuocetelo a vapore per 5′, con curry a piacere.*
SERVITELO *con la crema, il finocchio affettato sottile e le erbe aromatiche.*

Robiola, pere, insalata e pistacchi

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI
200 g pera
120 g robiola di Roccaverano
40 g indivia belga
40 g radicchio rosso
20 g pistacchi sgusciati senza pelle
limone
olio extravergine di oliva

TAGLIATE *la pera a dadini senza sbucciarla e irroratela con gocce di succo di limone e poca scorza grattugiata.*
TAGLIATE *a strisce indivia e radicchio e conditeli con un cucchiaino di olio.*
RIEMPITE *i bicchieri con i dadini di pera, poi aggiungete una fetta di robiola, infine le insalate e i pistacchi.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***17 luglio***

Zuppetta di uva con frutti di bosco e mandorle

IMPEGNO Facile
TEMPO 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI
450 g chicchi di uva nera o uva fragola
40 g chicchi di uva nera e bianca
30 g ribes e mirtilli
20 g mandorle a lamelle
4 chicchi di uva bianca
4 fragole
4 more
4 lamponi

FRULLATE *l'uva nera (o uva fragola) e passatela al setaccio ottenendo un succo.*
VERSATELO *nei bicchieri, poi aggiungetevi gli altri chicchi di uva tagliati a metà, i ribes e i mirtilli e le mandorle tostate in padella.*
COMPLETATE *i bicchieri con uno spiedino di uva bianca, fragola, mora e lampone.*

Il gusto DEL TEMPO

Qui la cucina volta decisa le spalle al mare con i sapori forti di terra e gli aromi vivaci caratteristici dell'**ALTA PROVENZA**, regione montana dove le tradizioni sono il sale della vita

TESTO RICCARDO BIANCHI

È LA TERRA DELLA NATURA, *materna e matrigna, gioiosa e severa.* Morbidi colli, verdi altopiani, scabre montagne dalle rocce contorte e dalle gole incise dall'inesorabile bisturi dell'acqua e dei venti, i profumi intensi dell'aglio viola e del tartufo nero decantato da Alexandre Dumas, grande buongustaio nel suo *Dizionario di cucina* e grande romanziere, i colori solari delle pietre e delle foreste, e quelli fragranti della lavanda, campita in spumeggianti onde bluviolette.
L'**Alta Provenza** (*Alpes de Haute-Provence* è il vero nome) è il dipartimento più aspro e certo più autentico di tutto il Midi francese. Non ci sono grandi centri abitati nei suoi 7.000 chilometri quadrati di superficie, Manosque, Barcelonnette, Digne-les-Bains sono tra i maggiori. Ci sono **borghi magici** restati quasi perfettamente antichi, arroccati su scogli impervi, Gordes, per esempio, l'affascinante set di tanti film; o abbarbicati ai fiumi come Sisteron alla Durance. →

Fotografie di C. Bäck/SIME, L. Giraudou/HEMIS

GUSTI AUTENTICI SOPRA: fagioli, pomodori, basilico, i prodotti tipici della tavola provenzale, al mercato di Manosque, nella piazza del Municipio del villaggio. Il mercato è una sintesi della vita gastronomica della regione. In Alta Provenza si arriva da Marsiglia, dove c'è l'aeroporto, o anche dall'Italia con una strada panoramica che da Borgo San Dalmazzo porta a Barcelonnette. Una volta raggiunta la meta è assai piacevole muoversi in bicicletta.
A SINISTRA: Sisteron, il pittoresco quartiere de la Baume al di là della Durance e sovrastato dall'arcigna Rocher de la Baume.

LA RICETTA TIPICA/1

Con il termine *tian* si indica allo stesso tempo una amatissima preparazione provenzale e la caratteristica TEGLIA IN TERRACOTTA utilizzata in tutta la regione per cuocere soprattutto le verdure. Un piatto semplice, che acquista gran carattere con l'aggiunta del formaggio di capra.

Tian di pomodori, zucchine e formaggio di capra

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 40'
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 6 pomodori
600 g zucchine
400 g 1 tronchetto di capra
300 g riso Vialone nano lessato
100 g cipolla
1 spicchio di aglio
erbe di Provenza – timo
olio extravergine di oliva
sale – pepe

TRITATE *cipolla e aglio e appassiteli in padella per 2' in un velo di olio. Condite il riso con questo olio, completando con sale e pepe. Distribuitelo nella teglia.*
TAGLIATE *pomodori, zucchine e tronchetto di capra a rondelle e disponetele alternate, affondandole un po' nel riso, in modo che stiano diritte e ferme.*
IRRORATE *di olio, spolverizzate con erbe di Provenza, con qualche rametto di timo, sale e pepe.*
INFORNATE *a 140 °C per 1 ora e 20' circa.*
Se si colora troppo in superficie, copritelo con un foglio di alluminio. Servite il tian anche tiepido o freddo.

Grandi **VINI** *per menu tutta* **SOSTANZA**

UNA SINTESI DELLA VARIETÀ DEL TERRITORIO

VADEMECUM

DOVE SOGGIORNARE

- **FORCALQUIER Hôtel Universitaire du Mieux-Être** Si tratta di un centro per il benessere in aperta campagna. Camere con terrazzo arredato e tante attrezzature per praticare svariate attività. Per un soggiorno di relax. *www.mas-de-fontefiguieres.com*
- **GRÉOUX-LES-BAINS** **Villa Borghese**, vicino alle poderose gole del Verdon, è un manifesto dello stile provenzale. Con piscina riscaldata, spa e ristorante gourmet, La Table de Pauline, condotto da Régis Chaffaut e dallo chef Vianney Massignac. *www.hotel-villaborghese.com*

DOVE MANGIARE

- **AUBIGNOSC** **La Magnanerie.** In un décor allegro, Stéphane Paroche propone classici provenzali e avventure gustative in territori meno conosciuti. *www.la-magnanerie.net*

DOVE COMPRARE

- **CHÂTEAU LA GORDONNE** Fiore all'occhiello del gruppo, Vranken-Pommery Monopole, è una delle maggiori realtà vitivinicole di Provenza: più di 300 ettari di vigneti di uve tipiche provenzali e non solo. Vi si producono e vendono nettari tutti AOC Côtes de Provence: lo *Chapelle Gordonne Rosé* dalle note agrumate di pompelmo rosa; lo *Chapelle Gordonne Blanc* dal colore oro bianco con qualche tocco smeraldo; lo *Chapelle Gordonne Rouge*, un rosso nobile e possente perfetto in abbinamento a carni rosse e grigliate; il *Vérité du Terroir Rosé*, delicato al palato grazie ai tocchi di frutti rossi, fragole e lampone, imbevuti del sole della Provenza (*foto a sinistra*). *www.lagordonne.com*

STORIA, SPORT, SAPORI
A SINISTRA: l'interno della Rotonda, unica vestigia del castello medievale di Simiane-la-Rotonde, pittoresco borgo sul Plateau d'Albion. Canyoning nelle gole del Verdon.
IN BASSO, DA SINISTRA: un ingrediente tipico della regione: l'aglio violetto presente in moltissime ricette, la salsa aioli in testa; Sandra Bouazza, qui con la sua inseparabile gallina, è con il compagno Eddy titolare del rinomato bistrot L'Estanquet a Mirabeau; una selezione di formaggi dell'Alta Provenza tra cui il Banon di GAEC.

→
Ovunque campeggiano tracce ancora vive dell'architettura romanica e preromanica, a Digne, con la cattedrale di Saint-Jérôme, è invece il Gotico a parlare. C'è anche il Barocco, ma non si va oltre, come se il tempo si fosse fermato lì. Un territorio ancora isolato, vivificato dalle tradizioni, in cui il passato, un passato idealizzato, resta la dimensione dello sguardo interiore. Tutto qui è scandito da tale separatezza temporale. Ne è specchio la gastronomia che vive di classici e di sapori e di ingredienti locali che non cambiano. Una cucina di terra in cui sono protagonisti l'olio d'oliva, le farine, le erbe aromatiche, il latte di capra e di pecora, le verdure tra cui le celebrate orecchie d'asino, che sono poi delle specie di spinaci, i funghi (i *griset*, in particolare), il **miele** – il migliore di Francia –, le mele e le pere, i formaggi (il Banon e il Champoléon, per esempio), e poi l'aglio e il tartufo nero. Senza dimenticare le squisite trote di torrente. Materie prime d'eccellenza per un menu dal gusto vigoroso, che propone, tra le specialità, il pane di farina di spelta e quello del Luberon, i *tourton* (ciambelle con vari ripieni), i *crouzet* (paste), i ravioli, la *soupe au pistou* (un minestrone di origine genovese), la *moutounesse* o prosciutto d'agnello, le trippe, il *gigot* pasquale, la *tarte des Alpes*, i "tredici dessert" natalizi.

Fotografie di D. Caviglia/HEMIS, P. Poulet/Anzenbergerh/Contrasto, R. Lettieri, M. Colombo, M. Carassale

LA RICETTA TIPICA/2

Dai fiumi e dai torrenti che attraversano la regione, TROTE E GAMBERI per un saporito piatto all'antica, nobilitato dalle note del TARTUFO NERO.

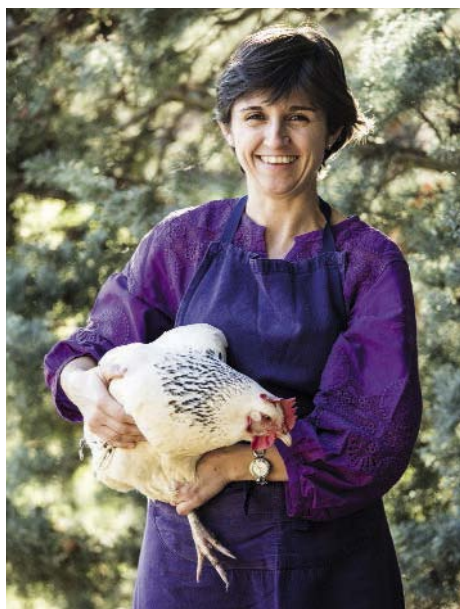
Trota à la vauclusienne

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g 4 filetti di trota
250 g latte
120 g vino bianco secco
100 g champignon a lamelle
8 gamberi di fiume o 8 scampi
2 tuorli – **2** uova
burro – farina – sale – pepe
tartufo – pangrattato
olio di arachide

SCALDATE *30 g di farina con 30 g di burro; versatevi poi il latte e mescolate fino al bollore; cuocete ottenendo una besciamella consistente, salate e pepate. Togliete dal fuoco e unitevi 2 tuorli.*
PORTATE *a bollore il vino, appoggiatevi i filetti di trota tagliati a metà e cuoceteli per 1-2'; scolateli conservando il liquido di cottura. Appoggiate su ogni filetto un gambero sezionato a metà, qualche lamella di champignon e fettine di tartufo, poi copriteli con la besciamella.*
INFARINATE *i filetti, passateli nelle uova sbattute, poi nel pangrattato, quindi friggeteli nell'olio caldo, dorandoli.*
UNITE *nel sugo di cottura dei filetti una noce di burro e fate cuocere per 1-2', ottenendo una salsa. Servitela con la trota.*

PREPARAZIONI JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***23 luglio***

Buona, casalinga torta di riso

INVENTATO DALLE *MONDINE*, CHE SPESSO VENIVANO PAGATE IN RISO, È UN DOLCE TIPICO DELLA BASSA EMILIANA: SEMPLICE E GENEROSO COME MOLTE RICETTE DELLA CUCINA FAMILIARE, CHE TANTO PIACEVA A CORRADO

A CURA DI LAURA FORTI
E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE
JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***19 giugno***

“Se la cattura del giaguaro può presentare qualche difficoltà, posso assicurarvi che l’accingersi a catturare l’amico non comporta difficoltà minori. Non è stata infatti impresa da poco riuscire ad avvicinare l’indaffaratissimo Corrado e averlo ospite da noi”: così scrive Armida Rocca, sulle pagine de *La Cucina Italiana* per la rubrica *Le interviste in redazione* dedicata, nell’ottobre 1961, al Corrado nazionale. Le sue parole contengono un riferimento scherzoso al programma *L’amico del giaguaro* che conduceva in Rai: un grande successo per un personaggio già molto noto, visto che Corrado aveva iniziato la sua carriera ai microfoni dell’Eiar (oggi Radio Rai), da dove, tra l’altro, aveva avuto lo speciale incarico di annunciare la fine della Seconda guerra mondiale. Grazie alla sua pronuncia perfetta e alla buona cultura aveva lavorato per anni come annunciatore e poi presentatore radiofonico, finché era passato al video quasi per caso, dopo una comparsata in un programma. Aveva così presentato le prime trasmissioni televisive Rai, ancora sperimentali, diventando un volto familiare a tutti gli italiani. Di cucina, ammise, non ne capiva molto, ma una volta a tavola, soprattutto in compagnia di amici, si trasformava in un mangiatore infaticabile, con “una spiccata preferenza per la ricca cucina emiliana”, così tradizionale e tipicamente italiana. Proprio come Corrado.

(*S. Cornaviera – www.massaiemoderne.it*)

RICETTE A CONFRONTO

Torta di riso all’emiliana

2015

IMPEGNO Medio **TEMPO** 1 ora e 30′ più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
900 g latte più un po′ – **250 g** farina 00
200 g riso Originario – **160 g** zucchero
140 g mandorle a lamelle – **100 g** burro
5 g farina di riso – **7** tuorli – **1** albume – limone
liquore all’anice – sale

LAVORATE *la farina 00 con 40 g di zucchero, un pizzico di sale e il burro a pezzetti, fino a ottenere un insieme di briciole. Aggiungete 1 tuorlo e circa 40 g di acqua e impastate finché il composto non diventa liscio e omogeneo. Lasciatelo riposare coperto per 1 ora in frigorifero.*
SCIACQUATE *il riso, poi cuocetelo in acqua bollente salata per 2′ dalla ripresa del bollore. Scolatelo, poi cuocetelo con 600 g di latte per altri 12-15′.*
SCALDATE *300 g di latte con la scorza di mezzo limone. A parte, sbattete 5 tuorli con 120 g di zucchero e la farina di riso. Versatevi sopra il latte quasi bollente e riportate sul fuoco: cuocete per circa 3′, finché la crema non comincia ad addensarsi. Fate intiepidire.*
MESCOLATE *il riso alla crema, completando con l’albume montato a neve e poca scorza grattugiata di limone. Tostate le mandorle e mescolatene metà al composto di riso.*
STENDETE *la pasta a 3 mm di spessore e foderate il fondo e i bordi di uno stampo tondo (ø 26 cm, h 3 m). Pareggiate il bordo, bucherellate il fondo e infornate a 180 °C con uno strato di fagioli secchi (cottura in bianco) per circa 10′.*
SFORNATE, *eliminate i fagioli, cospargete il fondo della torta con le mandorle rimaste, poi riempite con la crema di riso, spennellate con un po′ di tuorlo sbattuto con un goccio di latte e cuocete per altri 30′. Alla fine, spennellate generosamente con liquore all’anice.*

1961

RICETTA ORIGINALE

Ingredienti:
riso gr. 350 – latte gr. 600 – zucchero gr. 300 – mandorle dolci gr. 150 tre o quattro mandorle amare sei uova – un limone

Fate cuocere il riso nel latte, con l’avvertenza di portarlo solo a metà cottura; dovrete anche aggiungere acqua, perché il riso assorbe molto. In media, si tratta di aggiungere 300 grammi di acqua. Intanto, a parte, preparate una crema, così: si sbattono cinque tuorli d’uovo con lo zucchero e poi si aggiunge la scorza grattugiata del limone; si sbucciano le mandorle, si tritano e si uniscono al resto. Poi si montano a neve le chiare e si aggiungono alla crema. Nel frattempo il riso sarà senz’altro pronto (a me passa quasi sempre la cottura!). Faccio sgocciolare il riso, lo unisco alla crema e mescolo bene. Ora viene l’operazione finale. Si prepara una tortiera imburrata, e si fodera il fondo con pasta frolla (che io, si intende, non so fare): ci si versa la crema di riso e la si pareggia bene in cima. Quando l’ho lisciata bene, la spennello con un tuorlo d’uovo sbattuto con un po’ di zucchero e la inforno. A cottura ultimata, nuova spennellatura, questa volta con liquore all’anice. Poi lascio raffreddare, capovolgo lo stampo e… mi auguro che piaccia anche a voi. Forse non crederete che io sappia fare questa splendida torta di riso, e avete ragione. Però so aiutare mia moglie quando la prepara. E non vi pare già abbastanza?!

Foto di Mondadori Portfolio

Le interviste in redazione

LA RICETTA DI Corrado

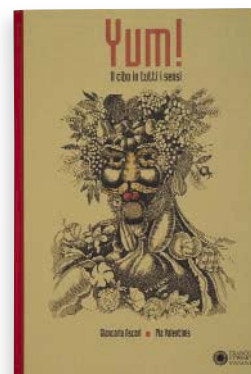
Che cosa è cambiato

Abbiamo reso più cremosa questa torta, solitamente piuttosto asciutta: abbiamo sciacquato il riso, eliminando l’amido che tende a incollare i chicchi; l’abbiamo quindi cotto prima in acqua e poi nel latte, lasciandolo all’onda. Abbiamo utilizzato un solo albume nel ripieno e, infine, abbiamo infornato il guscio della torta per 10′ senza ripieno, in modo da ridurre l’ulteriore cottura del riso in forno. La nostra versione, poi, ha quasi dimezzato la quantità eccessiva di zucchero, regalando finezza all’insieme.

In alto, la pagina de *La Cucina Italiana* di settembre 1961, con l’intervista a Corrado, presentatore, tra le altre, della trasmissione *La Corrida*. A fianco, Corrado imita un torero, nel 1986.

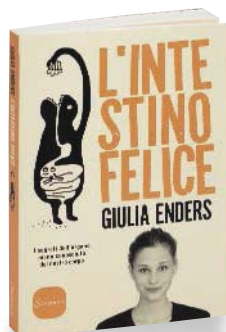
Leggere con gusto

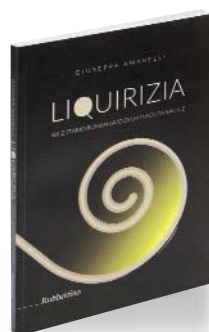
LA SCOPERTA DEL CIBO CON IL **GIOCO** E UNA RIFLESSIONE SU NOI STESSI ATTRAVERSO LO STUDIO DELL'INTESTINO. LA TRADIZIONE GASTRONOMICA RIVISTA DA GUALTIERO MARCHESI. DUE MEMORABILI *FAMIGLIE ITALIANE* E I LORO PRODOTTI

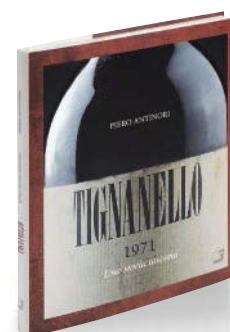
A CURA DI ANGELA ODONE

IN FONDO UNA DOPPIA PAGINA PER GIOCARE AL GIOCO DELL'OCA

Un viaggio irriverente nel mondo del cibo attraverso i cinque sensi. Per scoprire i colori che ci fanno mangiare con gli occhi, gli odori gradevoli o sgradevoli, i rumori ammessi o non ammessi dal galateo. E infine le norme del bon ton a tavola nel mondo. Un libro giocoso per bambini, ma non solo. ***"Yum! Il cibo in tutti i sensi"**, Giancarlo Ascari, Pia Valentinis, Ed. Franco Cosimo Panini, www.francopaniniragazzi.it 16,50 euro*

UN CAPOSALDO

Gualtiero Marchesi ha voluto mettere ordine nello smisurato patrimonio di ricette della cucina italiana rivisitandone circa 1.500 e rendendole più adatte al nostro palato. Sono divise in "ricette di costa" e "ricette dell'entroterra" e precedute dalle preparazioni di base. ***"La cucina italiana. Il Grande Ricettario"**, Gualtiero Marchesi, DeAgostini, www.deagostini.it 49,90 euro*

PER CONOSCERCI MEGLIO

Come funziona quella parte misteriosa del nostro corpo a volte dimenticata e troppo spesso maltrattata? Giulia Enders ne esamina in modo scientificamente corretto eppure molto divertente i segreti. Uscito da poco e già un milione di copie vendute. ***"L'intestino felice"**, Giulia Enders, Ed. Sonzogno, www.sonzognoeditori.it 16,50 euro*

ELOGIO DI UNA RADICE

Sembra di sentire nell'aria il profumo pungente e inconfondibile della liquirizia che si diffonde nella piana di Sibari. La sua storia coincide con quella della famiglia Amarelli, che dal 1500 trasforma la radice di una pianta infestante in una gemma. Con ricettario. ***"Liquirizia"**, Giuseppe Amarelli, Ed. Rubbettino, www.rubbettino.it 10 euro*

UNA GRANDE STORIA

Il vino più amato della Marchesi Antinori, dalla nascita ai grandi successi in Italia e nel mondo, raccontato con affetto e passione da Piero Antinori a capo dell'azienda da 49 anni. Le scelte coraggiose, i luoghi e le persone che fanno grande un vino. ***"Tignanello, una storia toscana"**, Piero Antinori, Cinquesensi Editore, www.cinquesensi.it 45 euro*

Fotografie di Riccardo Lettieri

LA CUCINA ITALIANA S.r.l.

C.F. 07212190156 - Pubblicazione in adempimento e secondo le modalità della legge 5 agosto 1981 n. 416 così come modificata dalla legge 23 dicembre 1996 n. 650

Stato patrimoniale al 31 dicembre 2014 (valori in Euro)

ATTIVO	
A) Crediti verso soci per versamenti ancora dovuti	0
B) Immobilizzazioni	
I. *Immateriali*	
Valore lordo	1.513.022
Ammortamenti	1.165.644
Totale immobilizzazioni immateriali	347.377
II. *Materiali*	
Valore lordo	441.899
Ammortamenti	397.181
Totale immobilizzazioni materiali	44.718
III. *Finanziarie*	
Partecipazioni in imprese controllate	0
Crediti:	
esigibili entro l'esercizio successivo	6.691
Totale immobilizzazioni finanziarie	6.691
Totale Immobilizzazioni (B)	**398.786**
C) Attivo Circolante	
I. *Rimanenze*	
Totale rimanenze	405.003
II. *Crediti*	
Esigibili entro l'esercizio successivo	3.884.718
III. *Attività finanziarie che non costituiscono immobilizzazioni*	0
IV. *Disponibilità liquide*	
Totale disponibilità liquide	183.410
Totale Attivo circolante (C)	**4.473.131**
D) Ratei e risconti attivi	24.512
TOTALE ATTIVO	**4.896.429**

(valori in Euro)

PASSIVO	
A) Patrimonio netto	
I. *Capitale*	10.000
II. *Riserve da sovrapprezzo azioni*	
III. *Riserve di rivalutazione*	
IV. *Riserva legale*	0
V. *Riserve statutarie*	
VI. *Riserva per azioni proprie in portafoglio*	0
VII. *Altre riserve distintamente indicate*	
Riserva straordinaria o facoltativa	0
Versamenti a copertura perdite	584.560
Totale altre riserve	584.560
VIII. *Utili (perdite) portati a nuovo*	0
IX. *Utile (perdita) d'esercizio*	(745.617)
Totale patrimonio netto	**(151.057)**
B) Fondi per rischi ed oneri	
Totale fondi per rischi ed oneri	150.000
C) Trattamento fine rapporto lavoro subordinato	226.650
D) Debiti	
Esigibili entro l'esercizio successivo	4.554.802
E) Ratei e risconti passivi vari	116.033
TOTALE PATRIMONIO NETTO E PASSIVO	**4.896.429**
Conti d'Ordine	
Tfr c/tesoreria INPS (legge 296/06)	126.077

Prospetto di dettaglio delle voci del bilancio d'esercizio al 31/12/2014

1)	Vendita di copie	2.082.292
2)	Pubblicità	1.022.612
3)	- Diretta	-
4)	- Tramite concessionaria	1.022.612
5)	Ricavi da editoria on line	54.643
6)	- Abbonamenti	-
7)	- Pubblicità	54.643
8)	Ricavi di vendite di informazioni	-
9)	Ricavi da altre attività editoriali	-
10)	**Totale voci** 01+02+05+09	**3.159.547**

Conto economico esercizio 2014 (valori in Euro)

A) Valore della produzione	
1) Ricavi delle vendite e delle prestazioni	3.831.580
2) Variazione rimanenze prodotti	74.044
5) Altri ricavi e proventi vari	289.173
Totale valore della produzione	**4.194.796**
B) Costi della produzione	
6) Per materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci	879.078
7) Per servizi	2.300.938
8) Per godimento di beni di terzi	204.216
9) Per il personale:	
a) Salari e stipendi	873.260
b) Oneri sociali	245.465
c) Trattamento di fine rapporto	61.042
d) Trattamento di quiescenza e simili	
e) Altri costi	107.696
Totale costo del personale	1.287.463
10) Ammortamento e svalutazioni:	
a) Ammortamento delle immobilizzazioni immateriali	75.440
b) Ammortamento delle immobilizzazioni materiali	13.605
d) Svalutazioni dei crediti compresi nell'attivo circolante e delle disponibilità liquide	2.186
11) Variazioni delle rimanenze di materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	(204.129)
12) Accantonamenti per rischi	
14) Oneri diversi di gestione	42.760
Totale costi della produzione	**4.601.556**
Differenze valore/costi della produzione (A-B)	**(406.759)**
C) Proventi e oneri finanziari	
16) Altri proventi finanziari	
d) proventi diversi dai precedenti: altri	8.071
17) Interessi ed altri oneri finanziari: altri	4.063
17b bis) a) Utili (perdite) su cambi realizzati	344
b) Utili e (perdite) su cambi valutativi	
Totale proventi e oneri finanziari	**4.352**
D) Rettifiche di valore di attività finanziarie	
19) Svalutazione	
a) di partecipazione	430.860
Totale delle rettifiche di valore di attività finanziarie	**430.860**
E) Proventi ed oneri straordinari	
20) Proventi straordinari	0
21) Oneri straordinari	0
Totale delle partite straordinarie	**0**
Risultato prima delle imposte	**(833.267)**
22) Imposte sul reddito dell'esercizio	
- Imposte correnti	87.651
- Imposte differite/anticipate	0
UTILE (PERDITA) DELL'ESERCIZIO	**(745.617)**

88 RICETTE PROVATE PER VOI

L'indice dello chef

A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

Antipasti

Antipasti	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
Bruschetta al timo e limone con scampi	★	30′					94
Carpaccio con salsa di lamponi	★	30′		1 h	√		97
Chizze reggiane	★★	1 ora		1 h		√	97
Crema di carote e zenzero con pollo	★	40′			√		131
Crocchetta di gamberi e maionese al nero di seppia	★★	40′					64
Cubetto di frittata con crema allo zafferano	★	45′				√	63
Fagottini al prosciutto e fichi	★	10′					73
Fichi in agrodolce	★	20′	●		√	√	73
Insalata di uova con semi di zucca	★	15′				√	42
Latte cagliato, panna al pompelmo, granita e gamberi	★★	25′	●	4 h			59
Lecca lecca di grana con semi di lino e sesamo	★	20′	●		√	√	64
Mattonella alla ricotta e porcini	★	50′	●	1 h		√	76
Mini club sandwich	★	25′					64
Mini tartare aromatizzata	★	45′					63
Misto freddo con piadina e pomodoro al dragoncello	★	40′		1 h		√	96
Nasello al vapore e caprino rosa	★	20′			√		130
Panzanella nel cucchiaio	★	25′				√	67
Pomodorino farcito di ortaggi	★	30′			√	√	64
Robiola, pere, insalata e pistacchi	★	15′			√	√	131
Scagliozzi fritti con taleggio e uva	★	30′		1 h		√	76
Stecco di ananas e gambero grigliati	★	20′			√		63
Tonno marinato al Porto, fichi rosolati e noci	★	35′		12 h	√		98
Tortiera di porcini, melanzane e patate con pane aromatico	★	1 ora e 15′	●			√	99
Yogurt aromatico	★	10′					48
Yogurt vegetariano	★	10′			√	√	46
Zucchine con coppa croccante	★	25′					63

Primi piatti & Piatti unici

Primi piatti & Piatti unici	IMPEGNO	TEMPO	OGGI PER DOMANI	RIPOSO			PAGINA
Crema di lattuga e patate	★	40′					104
Farfalle con ragù di faraona	★★	1 ora e 30′					101
Garganelli con fagioli dall'occhio e pesto	★	50′		12 h		√	85
Gnocchi di polenta e spinaci con finferli	★★	1 ora e 15′				√	102
Linguine, cime di rapa e pomodorini gialli	★	35′				√	56
Panino alle melanzane e scamorza	★	15′				√	38
Pasta corta con salsa al prezzemolo e champignon	★	25′				√	41
Pasta e fagioli	★★	1 ora	●	30′			82
Pasta integrale con cannellini e calamari	★	1 ora		6 h			85
Risotto al vino rosso con uva, mirtilli e carote	★★	40′				√	105
Risotto, merluzzo, fichi e erba cipollina	★	45′			√		70
Spaghetti di riso con azuki verdi e miso	★	1 ora e 10′		4 h	√	√	84
Tagliatelle con peperoni e sarde	★★	1 ora					102
Vellutata di patate con funghi e crostini	★	20′				√	42
Yogurt saporito	★	15′					47
Zuppa alla pavese	★	2 ore					91
Zuppa di pesce "ciuppin"	★	40′					103
Zuppa di porro e dadi di semolino	★	1 ora e 15′	●	1 h		√	78

Secondi di pesce

Secondi di carne, uova e formaggio

Verdure

Dolci & Bevande

LEGENDA

★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti

Senza glutine

Vegetariana

● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE *HANNO COLLABORATO* ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: **WWW.LACUCINAITALIANA.IT**

Acqua Panna www.acquapanna.com

Alessi www.alessi.com

Argenteria Dabbene www.argenteriadabbene.com

Ballarini www.ballarini.it

Bitossi Home www.bitossihome.it

Braun www.braun.com

Centrotavola Milano www.centrotavolamilano.it

Ceramiche Nicola Fasano www.fasanocnf.it

De Castelli www.decastelli.it

Electrolux www.electrolux.it

EloCeramica www.eloceramica.com

Ferrarelle www.ferrarelle.it

Fonderia Ceramiche Bucci www.ceramichebucci.com

Francesco Meda in esclusiva per Yoox www.yoox.com

Fulgor-Milano www.fulgor-milano.com

Giovelab www.giovelab.it

Hay in vendita da la Rinascente www.designsupermarket.it

Hurom Italia www.huromitalia.it

It4eating www.it4eating.com

KitchenAid www.kitchenaid.it

Lauretana www.lauretana.com

Leonardo, distr. da Merito www.merito.it

Life www.lifeitalia.com

Lurisia www.lurisia.it

Mauviel 1830 www.mauviel.it

Mepra www.mepra.it

Miele www.miele.it

Moser, distr. da B.Morone www.bmorone.it

Neff www.neff.it

Oregon Scientific store.oregonscientific.com

Paola C., in vendita su Belnotes www.belnotes.it

Pastificio Andalini www.andalini.it

Pastificio Gentile di Gragnano www.pastagentile.it

Pols Potten in vendita da la Rinascente www.designsupermarket.it

Ramazzotti www.ramazzotti.it

Rex Ceramiche Artistiche distr. da Rogari www.rogarimilano.it

Rio Mare www.riomare.it

Risolì www.risoli.com

San Benedetto www.sanbenedetto.it

San Pellegrino www.sanpellegrino.com

Smeg www.smeg.it

Society by Limonta www.societylimonta.com

Solgar www.solgar.it

Stamperia Bertozzi in vendita da JVStore www.jannellievolpi.it

Surgiva www.surgiva.it

Termozeta www.termozeta.com

Tescoma www.tescomaonline.com

Unomi Laboratorio di Ceramica laboratoriounomi.wordpress.com

Villeroy & Boch www.villeroy-boch.it

Virginia Casa www.virginiacasa.it

Voss www.vosswater.com

Zafferano www.zafferanoitalia.com

Zwilling J.A. Henckels www2.zwilling.com

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***, oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	12	€ 87,00	€ 147,00
GQ	12	€ 62,00	€ 98,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	12	€ 63,00	€ 80,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 49,00	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 32,00	€ 49,00
VOGUE GIOIELLO	4	€ 34,00	€ 57,00
VANITY FAIR	52	€ 165,00	€ 235,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our magazines are distributed abroad by: Comag Ltd (Great Britain), Presstalis (France), Speedimpex (Usa), Saarbach Gmbh (Germany), Beta Press BV (Nederlands), SGEL (Spain). Sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. Agenzia Italiana di Esportazione Spa - Via Manzoni 12 - 20089 Rozzano (Mi) - Fax 02.57512606

LA CUCINA ITALIANA

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.
Piazza Castello 27 - 20121 MILANO

Cambio vita: apro un ristorante

INIZIA IL
7
OTTOBRE

A CHI È RIVOLTO

Il corso è stato pensato per persone non esperte ma che desiderano gettare **le basi per aprire un'attività**, conoscere la legislazione in tema e soprattutto aumentare il proprio **bagaglio di ricette** e di metodi di cottura e conservazione. Sono previste anche lezioni di **comunicazione e marketing**, HACCP* con rilascio dell'attestato previsto dalla legge, **abbinamento** con il vino e altre bevande, analisi delle materie prime e del loro approvvigionamento.

CORSO DI **CUCINA INTENSIVA** ORGANIZZATO DALLA NOSTRA SCUOLA: E PER I LETTORI DE *LA CUCINA ITALIANA* C'È UN GRANDE SCONTO CON L'ISCRIZIONE ENTRO IL 15 SETTEMBRE

Cosa, quando, dove

Cambiare vita, **sognare** di aprire un chiosco sulla spiaggia o un ristorante vero e proprio sono desideri meravigliosi. Ma la prima cosa da fare è capire davvero che cosa succede in cucina.

La Scuola de *La Cucina Italiana* propone un primo corso di **approfondimento** di cucina intensiva per tutti coloro che hanno voglia di migliorare ai fornelli e desiderano intraprendere le strade del cibo, della ristorazione e dell'ospitalità.

Il corso è in partenza mercoledì 7 ottobre; le lezioni si svolgono mattina e pomeriggio e si sviluppano nel giro di 3 settimane.

Inoltre la Scuola offre uno **sconto** a chi effettua la prenotazione e il pagamento **entro il 15 settembre 2015**: 2.900 euro invece che 3.200 euro.

* La questione igienico sanitaria (Reg. Ce 852 e descrizione della metodologia HACCP) La sicurezza e la salute: i rischi fisici, chimici e biologici associati alle preparazioni alimentari e le metodologie di prevenzione, la gestione del rischio Anisakis in prodotti ittici crudi e marinati, la scelta delle procedure di sanificazione più idonee per superfici e attrezzature. **Introduzione alla materia:** la ristorazione, i reparti, il personale, la cucina, l'organizzazione del lavoro, il menu, gli acquisti e la gestione delle merci, il costo pasto.

Info e contatti

scuola@lacucinaitaliana.it - tel. 0249748004
La Scuola de La Cucina Italiana
è in piazza Aspromonte 15 - 20131 Milano
www.scuolacucinaitaliana.it
Seguici su:

Fotografia di N. Sekulic/GettyImages

PROFUMO DI BOSCO

FUNGHI D'AUTUNNO
Sono i protagonisti di molti piatti del mese, come in questo speciale "risotto all'acqua"

NON PERDETE IL NUMERO DI

ottobre

FARCITELA VOI!
Suggestione greca in chiave italiana: nella foglia di vite, ripieni classici o esotici

DALLA SICILIA
Un'idea stuzzicante per cucinare i cavolfiori in una pastella dorata. Da servire anche freddi

IL POLLO DELLA DOMENICA
Un arrosto per il giorno della festa: ecco come prepararlo in 5 ricette, intero o a pezzi